Yoga Makaranda o Yoga Saram
(La esencia del yoga)

por Sri T. Krishnamacharya



Yoga Makaranda o Yoga Saram

(La esencia del yoga)

por Sri T. Krishnamacharya

(escrito en kannada en 1934 y traducido al tamil por Sri C. M. V. Krishnamacharya en 1938; versión inglesa de Lakshmi y Nandini Ranganathan de 2006)[1]

[1] Paréntesis y todas las notas al pie agregados por el *autor* de la versión castellana.

Nota de los traductores. [2]

Esta es una traducción de la edición en Tamil del *Yoga Makaranda* de Sri T. Krishnamacharya. Se han hecho todos los intentos de brindar correctamente el contenido y estilo del original. Cualquier error detectado debe ser atribuido a los traductores. Unos pocos cambios de formato han sido realizados con el fin de facilitar la lectura. Un listado de asanas[3] y un glosario parcial de términos que han quedado sin traducir han sido incluidos al final.

Nos gustaría agradecer a nuestro maestro Sri T. K. V. Desikachar quien ha tenido una influencia inestimable sobre nuestros estudios de yoga. Estamos especialmente agradecidos a Roopa Hari y T. M. Mukundan por su asistencia con la traducción, su cuidadosa edición, y valiosas sugerencias. Quisieramos agradecer a Saravanakumar (de ECOTONE) por su trabajo de reproducir y restaurar las imágenes originales. Otras tantas personas contrubyeron a este proyecto y estamos agradecidos por sus esfuerzos.

No hay palabras suficientes para describir la grandeza de Sri T. Krishnamcharya. Nosotros comenzamos este esfuerzo con el fin de entender mejor sus enseñanzas y nos sentimos bendecidos por haber tenido esta oportunidad de estudiar sus palabras. Esperamos que quienquiera que se encuentre con este libro pueda encontrar la misma inspiración que nosotros hemos tomado de él.

Lakshmi Ranganathan

Nandini Ranganathan

October 15, 2006

[2] Nota de los traductores de la edición inglesa de 2006.
[3] Lista no incluída en la versión castellana.

Sri Hayagrivaya Namaha

El señor del auspicioso trono de Karnataka, el que brilla con numerosos títulos tales como El rey auspicoso, etcétera, el que nos gobierna con liberado y extraordinario afecto y amor y sin ninguna expectativa, el Señor y Emperador, el cuarto Sri Krishna Rajendra con su mandato sagrado –a fin de servirlo eternamente, humildemente ofrezco este trabajo.

El texto contiene los conceptos esenciales de varios textos de la antigüedad que están listados más abajo.

He estudiado los textos que se listan bajo la bendición de un gran maestro y he explicado las verdades contenidas en ellos que he experimentado personalmente.

Pido que el señor del auspicioso trono de Karnataka, el gran Señor y Emperador, el cuarto Sri Krishna Rajendra, acepte este trabajo y me permita humildemente terminar mi deber y me bendiga.

Más que esto, no tengo nada que decir en este prefacio.

Bibliografía:

1. Rajayoga Ratnakaram
2. Hathayoga Pradipika
3. Yoga Saravalli
4. Yoga Balaprathipikai
5. Ravana Nadi (Nadi Pariksa of Ravana)
6. Bhairava Kalpam
7. Sri Tattvanidhi
8. Yoga Ratnakarandam
9. Mano Narayaneeyam
10. Rudrayameelam (Rudrayamalam)
11. Brahmaymeelam
12. Atharvana Rahasyam
13. Patanjala Yogadarshanam
14. Kapilasutram
15. Yogayajnavalkyam

16. Gheranda Samhita
17. Narada Pancharatra Samhita
18. Satvata Samhita
19. Siva Samhita
20. Dhyana Bindu Upanishad
21. Chandilya Upanishad
22. Yoga Shika Upanishad
23. Yoga Kundalya Upanishad
24. Ahir Buddhniya Samhita
25. Nada Bindu Upanishad
26. Amrita Bindu Upanishad
27. Garbha Upanishad

Año de Bhava
mes de Aipasi, Miércoles, Swati
10- 10- 1934

Al servicio del cuarto Señor y Emperador Krishna rajendra
T. Krishnamcharya
Mysore

Capítulo 1

Introducción

1.1Porqué debería hacerse *yogabhyasa*

¿Por qué debería hacerse *yoga abhyasa*? ¿Qué gana uno como resultado de practicar yoga? ¿Cuál debería ser la duración de la práctica (cuánto tiempo debería gastarse en la práctica)? ¿Cuáes son las razones para practicar y cuáles los efectos? La gente constantemente me hace estas preguntas. Otros me hacen otras preguntas relacionadas con este tema. He escrito este libro con el fin de responder a sus preguntas.

Pero antes de hacerlo me gustaría decir unas pocas palabras. Actualmente, las actitudes de la gente en nuestra sociedad están cambiando. Ellos ven sus asuntos como si fueran negocios y piensan solamente en términos de ganar o perder algo. Esta perspectiva está creciendo. Esta actitud se está convirtiendo en un obstáculo para nuestro progreso espiritual. Es patético y triste que esta grosera actitud negociadora digna de aplicar con un vendedor callejero haya sido aplicada a cuestiones que involucran *sanatana dharma* y verdades espirituales.

Uno no puede tener la actitud tan trivial de esperar beneficios inmediatos en asuntos tan auspiciosos como *yogabhyasa*, adoración, *sandhya vandanam* (salutación al sol) o el canto de mantras como si uno fuera un trabajador que hace una hora de trabajo y espera la paga de inmediato. Ellos no deben lamentar no haber recibido una sola *paisa*[4] por todo el tiempo invertido en esto. Cuando comienza este patrón de pensamiento entramos en una fase de deterioro día tras día.

Asuntos auspiciosos como el *yogabhyasa* no son como negocios conducidos con un vendedor callejero. El lector debe notar este punto cuidadosamente. Él debe reflexionar en cuánto nos pagan por todo el tiempo que desperdiciamos cada día. Por ejemplo, ¿cuánto tiempo hemos desperdiciado en dormir o en charlas inútiles o en otras actividades del estilo? Todos los seres vivos, incluido el ser humano, gastan como mínimo de 6 a 7 horas por día en dormir. ¿Alguien piensa que haya desperdiciado

[4] Unidad monetaria de varios países incluida India.

demasiadas horas en este sueño sin sentido y poco rentable y que entonces decida que no dormirá más? Nunca. La razón es que si este tiempo no es utilizado diariamente en dormir sin esperar ninguna remuneración el cuerpo perecerá. Tal vez alguien puede sobrellevar cinco o seis días sin dormir. Incluso esto provoca que la cabeza empiece a tambalear. Después de esto uno no tiene la energía para hacer nada. Entonces, todos saben con certeza y por experiencia que todos los seres vivos necesitan una cantidad específica de sueño que no se corresponde con el beneficio material que se pueda obtener de él. La salud física, el entusiasmo y la vivacidad son beneficios del sueño. No solo eso, sino que no es una exageración decir que nuestra mente y nuestro cuerpo son rejuvenecidos como resultado del sueño.

¿Cómo puede el sueño otorgar tantos beneficios? ¿De dónde viene este poder? ¿Por qué es que sin suficientes horas de sueño los seres vivos se vuelven torpes mentalmente, sus cuerpos se calientan y desarrollan una lentitud en el intelecto, falta de entusiasmo y debilidad? Es importante explicar primero este aspecto. Las respuestas a esto despejarán muchas dudas que el lector pueda tener. A través de estas explicaciones, las preguntas de más arriba también serán respondidas apropiadamente.

Cuando frenan las actividades de la mente, uno puede dormir bien. De otra manera no habría sueño. Nadie nunca ha tenido la experiencia de tener una parte de la mente activa y simultáneamente otra parte durmiendo. Cuando todos los movimientos de la mente se reducen, cuando pensamientos como “yo”, “mío”, “mi grandeza” cesan, y cuando todas las actividades de la mente paran, solamente entonces es posible dormir. Solo tal sueño otorga una sensación de bienestar al cuerpo y a la mente. Si persiste aunque sea la más mínima actividad mental o pensamiento, el sueño se mezclará con ensoñaciones. Tal sueño (con ensoñaciones) no contribuirá al bienestar de la mente o del cuerpo. Todos saben que este sueño apropiado ocurre solo cuando la mente permanece quieta en un único estado y varias actividades mentales como los pensamientos orientados a la acción, las fluctuaciones de pensamientos, el ensueño y la imaginación cesan. Cuando estas actividades mentales cesan, el buen sueño se vuelve posible. Por consiguiente, el sueño es una completa cesación de todas las actividades de la mente. Entonces caemos en la cuenta de que todos los beneficios que obtenemos como resultado del sueño se deben a la quietud

de la mente. Cuando los pensamientos y la mente andan de aquí para allá no habrá sueño. Esto hace que uno se sienta como si se estuviera volviendo loco.

En el *jagrata avastha*, la mente revolotea de aquí para allá. A causa de esto, todo ser vivo se involucra en cualquier actividad que se encuentre, y la mente permanece en estados de tristeza y placer y en consecuencia se vuelve agobiada y exhausta. Entonces, una vez cada tanto, la mente intenta escapar e irse para buscar un descanso, de alguna manera trata de encontrar paz y un remedio para el esfuerzo, y trata de dormir.

Todos sabemos que tal sueño (el que sigue al agotamiento) definitivamente rejuvenecerá la mente y removerá el cansancio. Por consiguiente no hay dudas de que un sueño profundo será capaz de remover cualquier desgaste provocado en la mente. Lo que esto nos enseña es que solamente cuando no hay agitación ni confusión en la mente, buenas cualidades como el entusiasmo, la buena salud, el conocimiento, la memoria aguda, agilidad, el contentamiento y el afecto hacia los otros se desarrollarán en una persona. En cambio, si la mente se agita, cualidades negativas como el cansancio, la falta de entusiasmo y la holgazanería surgirán y conducirán a la persona al sufrimiento. Es por esto que toda forma de vida duerme a diario y se refresca. Esto también expulsa el cansancio y el agotamiento físicos. Es más, se puede afirmar con claridad que uno que no haya dormido bien por un tiempo se encuentra cerca de la muerte. Todas las actividades de la mente deben cesar si uno quiere dormir adecuadamente.

Ahora veamos las preguntas discutidas anteriormente.

La filosofía del yoga consiste en retraer la mente de las actividades externas, llevar su enfoque hacia adentro, y traerla a una concentración profunda. El beneficio de este proceso ha sido explicado arriba utilizando el ejemplo del sueño. La resolución de la mente adquirida del sueño es de una naturaleza *tamásica*. Pero la calidad (concentración, fuerza) adquirida de la *yoga sadhana* es de pura *sattva guna*. Esa es la diferencia entre ambas. No hace falta decir que la fortaleza mental adquirida sobre una base de *sattva guna* es superior que la adquirida sobre una base de naturaleza *tamásica*. Cualquiera sea la salud, fuerza y felicidad que se adquiera mediante el sueño normal, es excedida más de 1000 veces por la fuerza,

salud y felicidad adquiridas por la fortaleza mental que uno desarrolla mediante la práctica de yoga. La gente ordinaria no entenderá esto. La concentración mental y fortaleza adquiridos mediante *yogabhyasa* es denominada *yoga nidra* y el descanso mental ordinario cuya naturaleza es *tamásica* y es adquirido como resultado del agotamiento físico es denominado ordinariamente *nidra*.

Luego de que todas las actividades y movimientos de la mente cesan, la mente, que se ha vuelto de naturaleza predominantemente *sáttvica*, se estabiliza. Hasta que se desarrolla esta estabilidad, no obtenemos ningún beneficio. Hasta que la mente logra ser mantenida estable, todo el tiempo gastado en esta búsqueda será desperdiciado y nosotros no recibiremos ningún beneficio de las acciones ejecutadas por una mente agitada. Entonces, algunos preguntarán, si gastar tiempo en yoga puede inicialmente no producir ningún beneficio, porqué deberíamos practicarlo. Esta pregunta parece justificada, pero debe ser dicho que esas preguntas son realizadas únicamente por aquellos que no han pensado profundamente el asunto. "Ningún logro es posible sin esfuerzo" es un gran dicho. Normalmente, si un hombre en busca de beneficios se aventura en la actividad relevante sin seguir las indicaciones apropiadas y pregunta "¿Qué se puede ganar aquí? ¿Quién sabe si voy a ganar algo o no?" y se mantiene dubitativo sobre la posibilidad de obtener resultados positivos, no logrará nada. Pero si él hace el esfuerzo de practicar siguiendo el camino correcto, no será privado de los frutos de su práctica. Por ejemplo, tomemos los campos de la educación y la agricultura. Así como uno obtiene los beneficios en estos campos solamente después de un periodo de tiempo, igual es en el caso de la *yogabhyasa* practicada con *krama* (siguiendo el orden adecuado). Solamente luego de practicar de acuerdo a *krama* por un periodo de tiempo el *yogabhyasi* ganará fortaleza en el cuerpo, buena salud y felicidad y la mente residirá en *sattva guna*. Un ejemplo más: consideremos el caso de un árbol de mangos. Hagamos de cuenta que hay uno colmado de frutos. Pretendamos también que los dueños del árbol nos han dado permiso para tomar y comer los frutos. Así y todo, si nos moviéramos pero no fueramos hacia donde está el árbol, o suponiendo que fuéramos pero no hiciéramos el esfuerzo de treparlo, o suponiendo que lo trepáramos pero no nos estiráramos para tomar el mango, o suponiendo que nos estiráramos pero no nos molestáramos en tomar el mango, o incluso si tomáramos el fruto pero no nos molestáramos en probar su jugo… sin consumir el jugo del

divino néctar, ¿cómo podemos conocer el sabor de la fruta? No sería posible. El placer de saborear la fruta excede ampliamente al de trepar el árbol o tomar la fruta. No hay necesidad de enfatizar en esto. Sin embargo, ¿qué podemos decir de uno que al alcanzar el árbol, sin tomar la fruta, inmediatamente se lamenta de que no ha probado los mangos y se niega a volver al árbol? ¿Puede uno sin esfuerzo lograr algo alguna vez? De manera similar, en el asunto del yoga, a menos que sea practicando con completa fe, no se obtendrá ningún beneficio. En cualquier emprendimiento debería haber un esfuerzo hecho con total dedicación hasta que la acción se complete para poder obtener los beneficios de la acción. De la misma manera, no caben dudas de que hasta que la *yogabhyasa* se ejecute con la misma actitud, practicada todos los días en los mismos lugar y tiempo prescritos, uno no obtendrá los beneficios esperados de la acción.

De la misma manera que para escalar el monte Tirupati uno debe subir paso a paso y solamente al final uno obtiene *darsanam* del *swami* y experimenta la felicidad, cualquiera que siga el camino de *yoga sastra* debe escalar los ocho pasos de *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* y *samadhi* procediendo de acuerdo al orden dado. Quienquiera que trepe estos ocho escalones procediendo de acuerdo al orden estipulado experimentará éxtasis.

A veces, en otras actividades, uno debe esperar hasta el final para experimentar los beneficios de la acción. Esto no es así en *yogabhyasa*. Hay beneficios en cada nivel de la práctica. De practicar solo ***asana***, uno gana fortaleza en el cuerpo; de practicar solo ***yama***, uno desarrolla compasión hacia todos los seres vivientes; de practicar ***pranayama***, es posible obtener una larga vida y buena salud. Estas palabras están elaboradas en sus respectivas secciones. Déjenme resumirlas brevemente: si uno sigue *ahimsa, satya, asteya, aparigraha y brahmacharya* sistemáticamente sin equivocaciones, uno desarrolla una relación de compasión y afecto no solo con la otra gente sino con todos los seres vivos. Esta actitud de percibir a todos los seres vivientes con total imparcialidad (igualdad) es esencial para el bienestar de la sociedad.

Los cinco ***niyama*** son *sauca, santosha, tapas, svadhyaya* e *ishvara pranidhana*. Si uno los sigue como *krama*, entonces los conflictos, la ira, el odio y la aversión se volverán ilusorios y lentamente desaparecerán de la sociedad. Cuando tales actitudes desaparecen de la sociedad desarrollamos

pureza tanto interiormente como en nuestros entornos, lo que conduce a reformas sin obstáculos y al crecimiento del más alto estado constante de paz y tranquilidad.

¿Existe alguien que no desee estar en un estado de paz y estabilidad social? Estos dos problemas son esenciales para que las familias vivan en un estado de contentamiento. Actualmente (en el presente), ambos factores escasean. Esto ha conducido a disputas y discordia entre padre e hijo, gobernador y ciudadano, esposo y esposa; lo que ha resultado en un estado de vida inferior. Por lo tanto los dos primeros pasos en el camino de *yogabhyasa*, *yama* y *niyama*, deben ser seguidos por todos.

La práctica de *asana* provee la circulación correcta de la sangre. Los *snayus* (ligamentos) y varias partes del cuerpo funcionarán a la perfección. Además hace que todos los tipos de circulación interna funcionen adecuadamente. Todos conocemos la conexión entre la buena circulación de la sangre, buen *nadi granthi*, un cuerpo saludable y la buena salud. Por lo tanto no es necesario enfatizar los beneficios de practicar *asana* a diario por al menos algunos minutos. ¿Qué más necesita uno después de notar esto? Solo después de adquirir estos beneficios uno puede esperar buscar otros.

Debido al poder de la práctica de *pranayama*, uno desarrolla fortaleza en los huesos, en la médula ósea y en el corazón; se desarrolla el cerebro, la cabeza y el *anna kosam*, el tejido adiposo, el *mana kosam*, la fortaleza de aliento y el *prana*, y la longevidad; se agudizan los sentidos, se fortalece el intelecto y la voz y se purifica la sangre. Todos estos son factores importantes y necesarios para el mantenimiento de la salud. Aquellos con huesos fuertes, vitalidad, nervios y tendones fuertes tendrán una larga y saludable vida. La falta o la debilidad de *viryam* conduce a la faltan de fuerza que conduce a la atrofia de los huesos. Tal condición conduce a sufrir de tuberculosis. Quien no tenga impurezas en la sangre no desarrollará nunca ninguna enfermedad, y su cuerpo desarrollará una especie de brillo. ¿Cómo puede residir la oscuridad donde hay luz? Por eso es que todos los textos de Ayurveda hablan específicamente de la importancia de la buena circulación de la sangre y de la fortaleza de los huesos para la buena salud. Si la sangre no está limpia los *nadi cakras* no funcionarán (rotarán) adecuadamente. Hemos observado las ruedas de los trenes, aparatos eléctricos y maquinarias del estilo. Si tan solo una rueda

funciona mal, todas las actividades de la máquina se detienen y el aparato se rompe. De la misma manera, cuando cualquiera de los *nadi cakras* contenidos en la máquina que es el cuerpo funciona mal o se estropea, no obtendremos ninguno de los beneficios de la buena salud. Por lo tanto la buena circulación de la sangre es esencial para el funcionamiento apropiado de los *nadi cakras*.

1.2 *Cakras*

En la máquina que es nuestro cuerpo hay diez *cakras*: 1. *Muladhara cakra*, 2. *Svadhishthana cakra*, 3. *Manipura cakra*, 4. *Surya cakra*, 5. *Manas cakra*, 6. *Anahata cakra*, 7. *Visuddhi cakra*, 8. *Ajña cakra*, 9. *Sahasrara cakra*, 10. *Brahmaguha (Lalata) cakra*.

1. *Muladhara cakra.*

Este *cakra* se encuentra junto al recto. Si, debido a la fuerza obtenida como resultado de practicar *pranayama* con foco en este *cakra*, se obtiene *caitanya* en este *cakra*, entonces se fortalecerá el *viryam* (vitalidad sexual). Cuando el *viryam* es mantenido bajo control, el cuerpo de vuelve vigoroso. El que adquiera *caitanya* en este *cakra* se volverá viril.

2. *Svadhishthana cakra.*

Este *cakra* reside dos *angulas* por encima de *muladhara cakra*. Si por ejecutar *pranayama abhyasa* de acuerdo con *krama* y las reglas se adquiere *caitanya* en este *cakra*, entonces todas las enfermedades serán destruidas. Habrá un incremento asombroso en la buena salud. Cualquier cantidad de trabajo físico puede realizarse sin ningún tipo de fatiga. Incluso los enemigos admirarán y adorarán al que posea *caitanya* en este *cakra*. La violencia huirá y se esconderá de él. Incluso un tigre y una vaca podrían convivir pacíficamente en su presencia.

3. *Manipura cakra.*

Se encuentra exactamente en el ombligo. Si, debido a la fortaleza de la práctica de *pranayama*, se obtiene *caitanya* en este *cakra*, entonces el practicante nunca se encontrará con ninguna aflicción física ni mental. Estas aflicciones huirán en su presencia. El que haya adquirido *caitanya*

en este *cakra* será capaz de enfrentar cualquier desastre o accidente con fortaleza mental. No solo eso, él desarrollará *divya drishti*. Experimentará el éxtasis de identificar al *atman* como una entidad separada del cuerpo. Este *cakra* está situado entre medio de todos los otros *cakras*. La función principal de este *cakra* es asegurar que todos los órganos o partes del cuerpo funcionen a su fuerza apropiada. La buena salud es posible solo cuando todos los órganos son fuertes. Cualquier enfermedad en cualquier órgano indica mala salud.

4. *Surya cakra*.

Este *cakra* está situado en la tercera *angula* por encima del ombligo. *Pranayama* practicado con igual proporción de exhalación e inhalación (*recaka* y *puraka*) y con foco en este *cakra* otorga *caitanya* en este *cakra*. *Caitanya* en este *cakra* purifica todos los *nadis* del estómago. El que obtenga *caitanya* en este *cakra* no sufrirá de ninguna enfermedad en el estómago, ni tampoco de ningún *mahodaram* y adquirirá buena salud eterna, sorprendente vitalidad o brillo, y larga vida. El practicante de *pranayama* obtendrá libre movimiento de este *cakra*, lo que será visible por un rápido incremento en el poder digestivo. Un *caitanya* especial o agudeza se desarrollará al practicar *bastra kevala kumbhaka pranayama*. Esto no es posible obtener de la práctica de otros tipos de *pranayama* haciendo foco en este *cakra*. Estos conducirán solo a los beneficios ordinarios.

5. *Manas cakra*.

Este *cakra* está cerca del *anna kosam*. *Caitanya* en este *cakra* se obtiene por una práctica sostenida de *kevala kumbhaka pranayama*. La función principal de este *cakra* es incrementar el poder de intuición y expandir el intelecto. Esto es porque practicar *kumbhaka pranayama* purifica (limpia) el cerebro. Hay una conexión especial entre el cerebro y *manas cakra*.

6. *Anahata cakra*.

Este *cakra* está situado en *hrdaya* (corazón) *sthana*. Hay una conexión especial entre este *cakra* y el corazón. *Pranayama abhyasa* con *recaka* y *puraka kumbhaka* de diferentes proporciones (aumentar y disminuir las proporciones) focalizando en este *cakra* generará un estado

constante de *caitanya* en este *cakra*. Este estado constante de *caitanya* remueve la debilidad en el corazón y otorga una fuerza extraordinaria. Todas las actividades del corazón son ejecutadas según la fuerza de este *cakra*. Todos sabemos que, en este mundo, la vida es posible solo como resultado de la fortaleza del funcionamiento del corazón. Por lo tanto si este *cakra* se mantiene en un estado correcto y se mueve libremente, emociones como el afecto, la devoción, *gñanam*, etcétera; tales estados mentales superiores surgirán en el corazón. Si este *cakra* funciona mal o se vuelve impuro o se mueve de manera constreñida, entonces el asesinato, el robo, el adulterio, la falta de castidad y otras emociones inferiores surgirán en el corazón. Mediante una correcta práctica de *pranayama*, se aumenta la velocidad de este *cakra* y este hace que el intelecto se expanda y la persona se inspirará para involucrarse en buenas obras. Cualquier *pranayama* practicado en contra de *sastra* debilitará el movimiento y la velocidad del *cakra* y destruirá o debilitará el corazón.

7. *Visuddhi cakra*.

Este está situado en la región de la garganta. Esto es, en la región que se encuentra debajo del cuello, por encima del esternón, entre los dos huesos, donde hay un área blanda (una brecha) del tamaño del dedo medio. SI *caitanya* es adquirido y mantenido en este *cakra* debido a la fuerza del *pranayama*, el practicante obtiene *svara vigñanam* (conocimiento del sonido). Si *cittam* puede ser controlado para que se focalice en este *cakra*, el practicante perderá todos los pensamientos de este mundo (perderá la consciencia) y podrá ver al *paramatma* divino en toda su gloria a través de la luz del sí mismo. Si uno controla los movimientos del *citta* y obtiene *caitanya* en este *cakra* a través de la fuerza de *kumbhaka*, él obtendrá un estado estable de juventud y entusiasmo. Al lograr este *caitanya* a través de *krama*, estos beneficios pueden ser experimentados al grado deseado.

8. *Ajña cakra*.

Este *cakra* está situado entre ambas cejas. Si *caitanya* puede ser sostenido (concentrado) aquí, uno adquiere el poder de controlar a todo el mundo. A través de los movimientos de *recaka* y *puraka* en los *nadis* de ambas fosas nasales, si uno practica *pranayama* manteniendo el

aliento en las fosas nasales y circulando y moviendo el *prana vayu*, entonces los *nadis* debajo de la fosa nasal se purifican. Uno desarrolla un lustre divino, uno puede ver el *atman* y a través de esta bendición podrá ver todos los eventos que están ocurriendo en el mundo sin moverse de su posición. *Caitanya citta vritti* en el *ajña cakra* es extremadamente favorable para una larga vida.

9. *Sahasrara cakra*.

Esto se encuentra directamente sobre la garganta o el paladar. La grandeza de este *cakra* está más allá de cualquier descripción. Todas las partes del cuerpo están ascociadas con (dependen de) este importante punto. Si uno incrementa el *caitanya* en este *cakra* mediante la fuerza de practicar *puraka* en completo *pranayama abhyasa*, esto resultará en el rápido movimiento de este *cakra*, lo que a su vez otorgará cualquier destreza o poder que se desee.

10. *Brahmaguha (lalata) cakra*.

Este *cakra* se localiza sobre la frente. La práctica de *pranayama* causará que el *prana vayu* se mueva a través de *susumna nadi* y este *prana vayu* debe ser mantenido ahí mediante la facultad de *kumbhaka*. Si tal práctica es ejecutada, uno adquiere el poder de cambiar el propio destino. Uno no puede describir la grandeza de este procedimiento. Solo puede ser aprendido mediante la experiencia.

El *caitanya sakti* en cada *cakra* solamente puede ser logrado mediante la fortaleza de la práctica de *pranayama*. Una vez que *caitanya sakti* es obtenido, el movimiento del *cakra* se torna grandioso. En este momento uno comienza inmediatamente a experimentar todos los beneficios mencionados interiormente. Si *pranayama* es practicado bajo las indicaciones apropiadas por uno o dos años siguiendo los *sastras*, *cakra sakti* florecerá y los beneficios serán logrados. Pero este *pranayama* solo debe ser practicado junto con *asana* y observando *yama* y *niyama*. Si es practicado de esta manera, *pranayama sakti* florecerá y se moverá a todas las regiones importantes del cuerpo y en los diez *cakras* y otorgará gran fuerza y beneficios. Uno que no es diestro en *yama*, *niyama* y *asana* no recibirá ningún beneficio. Mediante una práctica correcta y esfuerzo, el *cakra sakti* se expande y todos los beneficios mencionados son alcanzables.

1.3 *Pratyahara*

Pratyahara significa traer los *indriyas* bajo control y evitar que divaguen como ellos deseen.

Con una práctica constante y sostenida, uno puede mantener todos los *indriyas* bajo control. Para controlar los *indriyas* de esta manera, es esencial tener una fortaleza o destreza particular. Es muy fácil adquirir este *sakti*. Aunque para algunos obtenerlo puede ser una lucha. Este poder es alcanzado refrenando los sentidos. Uno que no practica *pratyahara* y deja que los *indriyas* divaguen sin hacer ningún esfuerzo para controlarlos, se volverá débil y su fortaleza corporal se reducirá. Él tendrá una mente vacilante y confundida, una vida corta y una muerte temprana. Por lo tanto todo el mundo debería practicar *pratyahara* y adquirir este *sakti* para traer los sentidos bajo control.

1.4 *Dharana* y *Dhyana*

Frenar la mente y mantenerla en su lugar es llamado *dharana*. Este es un paso esencial (muy importante) para lograr *ekagrata* (unidireccionalidad) en la mente. Uno que sea capaz de traer su mente a *ekagrata*, no solo tendrá todos los sentidos bajo su mando sino que también tendrá todo los *siddhis* en su mano. Cuando la mente es controlada, los *indriyas* se internalizan y ejecutan sus actividades desde adentro. Por lo tanto, al controlar la mente, todos los *indriyas* estarán bajo control.

Hay un aspecto único y especial de *dhyana*. Esto es, suponiendo que uno practique *pranayama*, *pratyahara* y *dharana* para controlar la mente y sea capaz de adquirir *ekagrata* o focalizar la mente en una dirección. Tal persona, si piensa sobre alguna situación o asunto y desea que ocurra o no ocurra, los eventos sucederán de acuerdo con sus deseos. Nadie puede decir que tal cosa es imposible o que no puede ocurrir. Esto fue mencionado por los *rishis* como enunciando una maldición o una bendición. Como nosotros ya no practicamos *yogabhyasa*, ya no tenemos ninguna fe en todo esto. Pero observando *yama* y *niyama* y practicando *asana*, los diez *cakras* alcanazarán su poder apropiado, el practicante obtendrá *caitanya sakti* en los diez *cakras* y la mente se volverá focalizada y unidireccional. Si

entonces él practica *nididhyasanam* (meditación profunda y constante), alcanza el poder para superar cualquier maldición o bendición. Además desarrolla el poder de adoptar cualquier forma en la que piense.

Por lo tanto, mientras uno progresa en *yogabhyasa*, paso a paso, uno observa los numerosos beneficios que son continuamente obtenidos. Entonces, cuando escuchamos gente que duda de los beneficios de *yogabhyasa* (la gente que pregunta cuál es el propósito de *yogabhyasa*), nos damos cuenta que estas son las palabras del ignorante y no las palabras del sabio. Nosotros reconocemos que *yogabhyasa* de acuerdo a *sastra* nunca será un desperdicio. Mientras más esfuerzo y dedicación sea puesto en la práctica correcta, más beneficio le corresponderá. Con dos o tres horas de práctica diaria siguiendo todas las reglas y restricciones, uno empieza a ver los beneficios apropiados al transcurrir un año. Esto es, mediante el florecimiento del poder del cuerpo y de la mente, uno obtiene *sakti* y éxtasis. Entre los 64 *vidyas*, solamente yoga *vidya* otorga beneficios visibles y ninguno otro.

Pero aquellos que no sigan su *sanatana dharma*, desviándose de su camino y violando las reglas de dieta y acción, no recibirán los beneficios apropiados de *yogabhyasa*; ellos solamente recibirán muy pocos beneficios con mucha dificultad. Pero los lectores no deben pensar que estas pérdidas y dificultades son resultado de *yogabhyasa*. Supongamos que un doctor prescribe la medicina correcta a un paciente enfermo y también prescribe restricciones alimentarias para curar la enfermedad. Si el paciente viola la dieta y come a su gusto, él fortalecerá la enfermedad y caerá en el sufrimiento. Simplemente ponderemos quién está en falta: el doctor o la medicina o los errores del paciente. De modo similar, en el asunto de *yogabhyasa*, el practicante que ignora las restricciones y reglas establecidas por los grandes yoguis pasará por dificultades y sufrirá pérdidas y resultados negativos. Esto no es culpa del yoga. Normalmente, incluso en asuntos mundanos (como los negocios, la política, el trabajo manual y físico), cuando uno excede su propio límite, uno padece de dificultades y pérdidas, así que pueden imaginarse qué sucederá con el yoga. El que practique yoga de acuerdo con las reglas prescritas recibirá sin dudas todos los beneficios de la práctica.

Todo el mundo debería hacer cualquier esfuerzo para estudiar aquello que lleva a *atma gñanam* y *prapanca gñanam*. Ese es el único

conocimiento que uno debería perseguir e intentar adquirir con dedicación. Es una pérdida de tiempo y esfuerzo luchar con cualquier asunto distinto. Solo el *yoga sastra* y nada más explicará claramente e iluminará la forma, las cualidades y la naturaleza de *atma gñanam* y *prapanca gñanam*. Entonces todos deberían aprender, practicar y experimentar los secretos del yoga.

Algunos argumentan que siguiendo el camino de *gñanam*, uno puede obtener *atma darshanam*, la liberación y *prapanca sukham* (mente en paz), entonces debaten porqué alguien querría seguir el camino de *yoga sastra*. Contestemos esta pregunta superior en el modo apropiado. Es cierto que uno puede destruir a un enemigo con un cuchillo. Pero para combatir en una guerra y vencer al enemigo en el campo de batalla con valor es necesario ser un guerrero muy fuerte; el cuchillo solo en las manos de un guerrero débil no resultará en la victoria. De manera similar, solo mediante la fuerza y la autoconfianza obtenida del yoga uno experimentará la felicidad real de *gñanam*. Sin esto, no habrá tal felicidad. Es más, solamente la fortaleza del yoga puede ser llamada *gñanam* y nada más. No hay *gñanam* separado del yoga. Es incorrecto siquiera asociar cualquier otra cosa a *gñanam*.

“El logro de las cuatro cualidades* es llamado *gñanam*
Quien obtenga *gñanam* sin estas cualidades
Puede citar hechos (conocimiento de libros) pero logra solo ignorancia
La experiencia de *yoga sadhana* es necesaria para esto.”

*(Las cuatro cualidades son discriminación, desapego, riqueza interior y deseo de liberación.)

Esta es una gran afirmación autorizada sobre la doctrina de *gñanam*. Nuestros ancestros, los grandes *rishis*, seguidores de *sanatana dharma* desde el principio de los tiempos, se volvieron expertos en *yama, niyama, asana, paranayama, pratyahara, dharana, dhyana* y *samadhi*, detuvieron todos los movimientos externos de la mente, y mediante el camino del *raja yoga* alcanzaron un alto estado de felicidad en este mundo y más allá. Y ellos continúan hasta hoy experimentando esto. Pero en tiempos ancestrales todos fueron diestros practicantes de yoga y en consecuencia tenían buena salud y fortaleza, fueron bendecidos con una larga vida y fueron capaces de servir a la sociedad. Pero así como uno, debido simplemente a la mala

asociación, adquiere *gunas* equivocados, actualmente la gente, debido a malas influencias, se ha desviado del camino de *sanatana dharma* y del yoga y está perpetuamente enferma, envejece rápidamente, tiene una corta expectativa de vida, se ha vuelto precoz y, vergonzosamente, llevan una vida egoísta. A veces, raramente, como una flor rara, hay personas que tienen conocimientos de yoga y practican yoga con fe, ignorando las pérdidas y dificultades que sufren. A través de la enseñanza del yoga, ellos mejoran la calidad de vida en el mundo. Su aparición es como la de un diamante verdadero entre tantos de imitación, y así no son reconocidos ni notados por su talento.

Dejando de lado los asuntos de nuestro país, la India, consideremos la pregunta que concierne a los extranjeros. Ellos practican yoga, pero podríamos todavía preguntar: ¿no tienen ellos buena salud, no son fuertes? ¿Son felices, están contentos? Pero Dios creó a la India y de acuerdo a su naturaleza, suelo, alimentos y clima ha ideado trabajo, arte, destreza y habilidad mental adecuadas. De manera similar, para la gente de cada nación ha creado diversas fuentes de comida, trabajo, etcétera; cosas apropiadas basadas en sus necesidades. No es necesario explicar esto a la gente moderna que ha viajado por el mundo: la dieta, la estructura corporal, la forma, la belleza, el caminar, la vestimenta, todos difieren en los diferentes países. Pero la salud, la fortaleza corporal y mental que se adquiere mediante el yoga es diferente de la que se obtiene meramente por virtud del lugar en que se reside. El primero otorga conocimiento divino y *atma gñanam* junto con el conocimiento de los asuntos mundanos. El segundo otorga únicamente conocimiento de los asuntos mundanos y el que se necesita para la existencia mundana. Pero no podemos decir que fuera de India la gente esté practicando *yogabhyasa* y no simplemente alguna forma de ejercicio físico. Yo no sé de su práctica anteriormente, pero su práctica en la actualidad puede parecerse o estar basada en *yogabhyasa*, como es notado por gente que viaja al extranjero.

Por lo tanto la mente, cuando es soportada por el esfuerzo y el logro del yoga, tiene la capacidad de adquirir la claridad del conocimiento prístino. Solo la práctica de *sastras* (rituales) y *tarkam* (debates) que siguen a las destrezas *sástricas* no brindarán los beneficios del yoga. *Abhyasa* es el único método a través del cual uno obtiene *yoga sadhana*. Dejemos que los

lectores noten tres partes: escuchar (oír), la influencia o intuición, y la experiencia, este es el único método expuesto en los *sastras*.

"Los vedas dicen que el verdadero conocimiento solo puede revelársete a ti, tú no puedes alcanzar ese estado solamente mediante la lectura y el estudio."

El lector debe reflexionar en este gran aforismo. Por lo tanto, es importante entender que *yoga sadhana* es esencial para todos nosotros.

1.5 Quién tiene la autoridad para practicar Yoga

"Arjuna, el que practique *yogabhyasa* siguiendo *yama* y *niyama* es un *atma* superior que aquellos que son *tapsvi*, *gñani* y que aquellos que practican *nitya naimitya kaamya karma*, etcétera. Por lo tanto tú deberías seguir los *yamas* y *niyamas* y conquistar tu mente y convertirte en yogui."

Así aconsejó Sri Krishna paramatma, exaltando las virtudes de *yogabhyasa*, y esto aclara que el yoga otorga beneficios muy superiores.

Todos tienen el derecho a hacer yoga. Todos, brahmin, kshatriya, vaishya, sudra, gñani, los fuertes, mujeres, hombres, jóvenes, los viejos y los muy viejos, los enfermos, los débiles, niños, niñas, etcétera, todos están habilitados para *yogabhyasa* sin restricciones de edad o casta. Esto es porque *yogabhyasa* otorga rápidamente los máximos beneficios visibles a todos. *Yogabhyasa* no le impide a nadie adquirir los resultados visibles de la práctica, sean cuales sean sus prioridades. Todo el mundo está habilitado, sin prestar atención a las castas, para seguir el camino de *yogabhyasa*, incluso para obtener virtudes divinas y los ocho resultantes *animadi siddhis*, y si se ignoran estos *siddhis*, para proceder más lejos hacia el camino definitivo. Pero muchos no están de acuerdo con esta opinión. Esto solo revela su confusión y la ausencia de un estado *sáttvico* en la mente. (Los *sastras* no prohíben el yoga para nadie.) Cualquiera que desee hacer yoga tiene el derecho de hacerlo. Sin embargo, sea quien sea, es muy importante que se deben aprender todos los aspectos y practicar bajo la dirección de un guru apropiado. Uno encuentra obstáculos y problemas si el yoga es practicado sin un guru. Pero "Rufianes, aquellos que comen la comida equivocada, hablan suciedades o usan lenguaje abusivo, aquellos que hablan mal de otros, están obsesionados con la comida, aquellos que

son adictos a los placeres sensuales, aquellos que pretenden ser buenos, aquellos que destruyen y engañan, llevan aversión en la mente, aquellos que son irrespetuosos de los *vedas*, que son alcohólicos, o tienen tales malos hábitos, esta gente, sin importar casta o religión, no están en forma para practicar yoga." Esto está firmemente establecido por Gherandacarya. La razón para esto es que aunque esta gente es capaz de practicar yoga, estos practicantes con sus malas actitudes podrían causar problemas y lesiones a otros aunque su *yogabbhyasa* sea “puro.” Ha habido muchos ejemplos para sostener esto en los *puranas* y en nuestra experiencia. Por ejemplo, todos saben que la leche pura de vaca otorga buena salud y felicidad. Pero si es servida en una taza fabricada de piel de cerdo o de piel de perro, se convierte en veneno y se vuelve dañina. Similarmente, si le enseñas el puro divino néctar del yoga a rufianes e hipócritas, esto solamente causará desastres. Como un rey que le confía su reino a un hijo inútil y bueno para nada que lo destruye en lugar de protegerlo, un guru con buenas intenciones puede enseñar yoga a hipócritas y estos no sabrán cómo usarlo apropiadamente y causarán únicamente destrucción en el mundo.

Aquellos que tienen las intenciones de aprender buenas facultades, aquellos que pueden aprender a controlar sus sentidos y son pacíficos por naturaleza, aquellos que dicen la verdad, que desean servir a su guru, que son devotos hacia su madre y su padre, que hacen *karma* de acuerdo con *sastra*, que son limpios, que aman bañarse en el Ganges, que siguen el *dharma* de su casta, que son modestos y patrióticos, que se enorgullecen de su familia, toda esta gente son buenos vehículos para el yoga. Si el guru, siguiendo el camino y método correctos, aconseja a tal gente y los hace practicar frente a él, ellos rápidamente se volverán adeptos. Los lectores deben recordar muy bien esto. No te convertirás en un buen yogui solo por ponerte el disfraz y fingir. Cualquier ocupación en la que estés envuelto, tú debes ser muy serio y estricto y dedicado y al menos seguir los estándares y las restricciones apropiadas. Aquellos que no caen bajo las categorías anteriores no tienen el derecho a practicar yoga.

Ahora le pido al lector que preste atención a lo que voy a decir. Cuando nos aventuramos en algún asunto esperando un beneficio enorme, solamente por estar preparados para sufrir cualquier obstáculo que nos podamos encontrar en el camino podremos luego aumentar los beneficios

deseados. Si lo dejas por la mitad, es como caerse al suelo. Te pido que soportes la dificultad y el dolor que puedas encontrarte.

Los practicantes de yoga inicialmente tienen que cuidar especialmente de su mente y su cuerpo. Incluso si uno es inicialmente un poco descuidado con su *atma,* esto no creará problemas. Pero mientras procede en la práctica, el practicante debe prestar igual atención al cuerpo, a la mente y al *atma*. El cuerpo es denominado *jadam*. *Jadam* es aquello que es insensible o que no tiene facultades cognitivas. "*Sirvate iti sariram*": de acuerdo a esta definición, el cuerpo es aquello que un día decaerá.

La mente (el átomo primario) es tan sutil que es como un minúsculo átomo comparado con un átomo y su naturaleza es oscilante. Podemos saber que el cuerpo tiene una cierta naturaleza, pero no podemos fácilmente determinar la naturaleza de la mente. Pero con alguna dificultad, uno puede conocer su mente. Mediante *dharana* y *dhyana* es posible conocer la mente pero es muy difícil ver el *atma* mediante estos métodos. Pero con la fuerza de la práctica de *pranayama*, una vez que uno frena la naturaleza oscilante de la mente, se puede alcanzar el nivel de *dhyana*, *nididhyasanam* y *samadhi*, y mediante esto es posible ver el *atma.*

En este punto los lectores definitivamente deben tener en mente los siguientes conceptos esenciales que voy a establecer.

1. De los tres, la mente, el cuerpo y el *atma*, el cuerpo es el *jadam* bruto y la mente es el *jadam* sutil. Pero el *atma* no es *jadam*. Tiene la naturaleza de la energía, tiene luz (consciencia) y completamente impregna todos los objetos brutos y sutiles. Es más, le da identidad y forma a todos los objetos y aun así no es afectada por sus actividades. La comparación más cercana es el espacio. El espacio contiene muchos objetos diferentes y tiene muchas formas impuestas dentro suyo. Pero podemos percibir que el espacio existe de manera separada de esos objetos y no está asociada con ninguno de los objetos que contiene, y que su naturaleza no es afectada por las propiedades de ninguno de estos objetos.
2. Entre estos tres, el *atma* es el más importante. Por lo tanto, en los tres estados de *jagrata* (vigilia), *swapna* (sueño) y *sushupti* (sueño profundo), nosotros, nuestro cuerpo y nuestra *atma*, experimentamos completamente los movimientos y posiciones relevantes de esos

estados. Pero se puede hacer la pregunta de si es posible experimentar algo en un sueño profundo genuino (*nidra*). Pero al despertar, uno dice "¡Ah, qué bien dormí!" Él explica a los otros que, durante el tiempo de buen sueño, él sabe que ha experimentado su yo contento y feliz. Si él no ha experimentado esta felicidad en el momento de sueño profundo, ¿cómo podría decir esto? Así que incluso durante la etapa de sueño profundo, la experiencia del *atma* está ahí. En vez de involucrarse en actividades externas, la mente se ha vuelto hacia adentro. La razón para esta focalización interior es que no hay gusto por las actividades externas. Uno que ha experimentado el gusto de la comida suave y exquisita no deseará comida áspera e insípida. De la misma manera, durante el sueño profundo, la mente, que puede experimentar el gozo de la verdadera y contenta *atma*, no tendrá ningún interés en actividades ni objetos externos. Por lo tanto, entre estas tres cosas, el cuerpo, la mente y el *atma*, no caben dudas de que el *atma* es la más importante. Sólo si hay una conexión con el *atma* pueden ocurrir las actividades de la mente y el cuerpo. Cuando no hay conexión con el *atma,* el cuerpo inactivo y sin vida se endurecerá y caerá como un tronco y en poco tiempo olerá mal y se descompondrá. Todo el mundo sabe esto. La primera capa del *atma* es la mente y la segunda el cuerpo. Entre estos hay una relación estrecha. Por la naturaleza pacífica creada por la buena salud del cuerpo, la mente se vuelve tranquila y calmada. Esta estabilidad y quietud de la mente conlleva la experiencia del estado saturado de gozo del alma. El lugar donde percibir esto es el sueño profundo.

3. *Atma* es aquello que nunca puede ser destruido. Esto es, que no se modifica y que no toma diferentes formas en cada momento. Cuando el cuerpo expira, el *atma* adquiere un nuevo cuerpo. Es como si estuviéramos descartando ropas viejas y adquiriendo nuevas. El nuevo cuerpo que uno adquiere depende de los resultados de la vida de uno y de las acciones con deseo de resultados de uno (*kaamya karma phalam*). Si uno es *nishkaamyakarma* (uno embarcado en la acción no egoísta y libre de deseos mundanos), el *atma* no será atada a ninguna forma de cuerpo *prakrta*. El sol es muy brillante. Pero, aunque el sol alcanza a todas las cosas, no hay ninguna conexión entre el sol y todo aquello que ilumina. En el mismo sentido, el *atma*

> sin el cuerpo que resulta de *nishkaamyakarma* ocupa todo y habita todo cuerpo y aun así no se mezcla con los *gunas* y los *doshas* de ningún cuerpo.

Hay muchos secretos en yoga que exhiben las varias conexiones establecidas entre aquellos tres. No quiero molestar a los lectores explicando todo esto en detalle. Pero me gustaría decir una o dos cosas. Presten cuidados atención. Supongamos que abandonamos todo alimento de una vez y empezamos a ayunar. Día a día el cuerpo comienza a perder su vitalidad y pierde la habilidad de reconocer a nadie o absorber nada y su poder disminuye. Si este ayuno continúa por siete u ocho días, perdemos la habilidad de sentarnos y levantarnos. Después de quince días, perdemos la conciencia y el cuerpo se marchitará. Nuestra vista y oído se reducen y todos los sentidos y órganos del cuerpo perderán su fuerza para funcionar o ejecutar sus actividades. Están ahí pero no están. En este estado, la fuerza vital también alcanza el estado donde abandona el cuerpo. Esto deja claro que hay una conexión entre el cuerpo, la mente y el *atma*. Dejando de comer, uno entiende esta conexión.

Entre aquellos que siguen una dieta adecuada, las conexiones entretejidas entre el cuerpo, la mente y el *atma* son establecidas adecuadamente y los *indriyas* serán elevados y sus respectivas actividades florecerán.

Segundo, tenemos once *indriyas* –los cinco *gñana indriyas*, los cinco *karma indriyas* y la mente. Entre estos, si aunque sea uno o dos de los *indriyas* o los *karma indriyas* están ausentes, el cuerpo continuará funcionando. Pero si el *prana vayu* abandona el cuerpo, el cuerpo no puede funcionar y todas sus actividades cesarán. Entonces, la afirmación de la experiencia es que el *prana vayu* es superior a todos los *indriyas*.

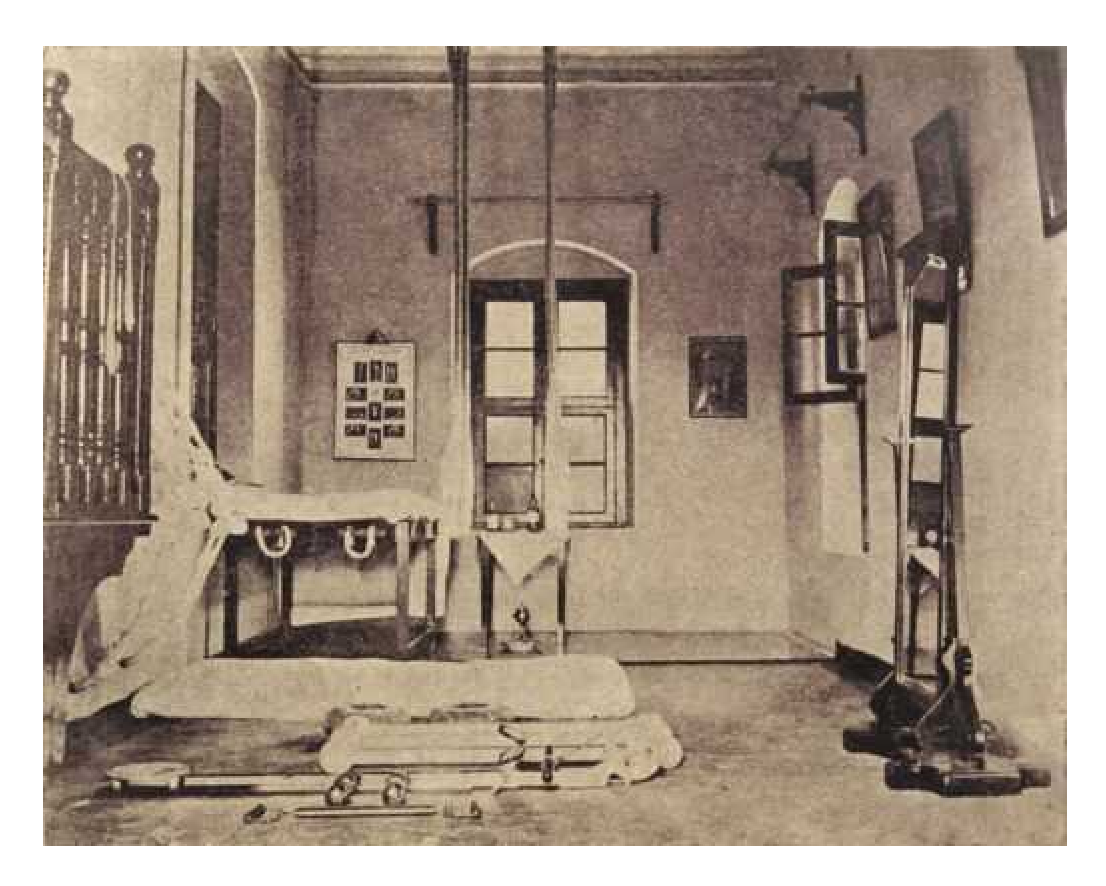


Figura 1.1: Yogashala

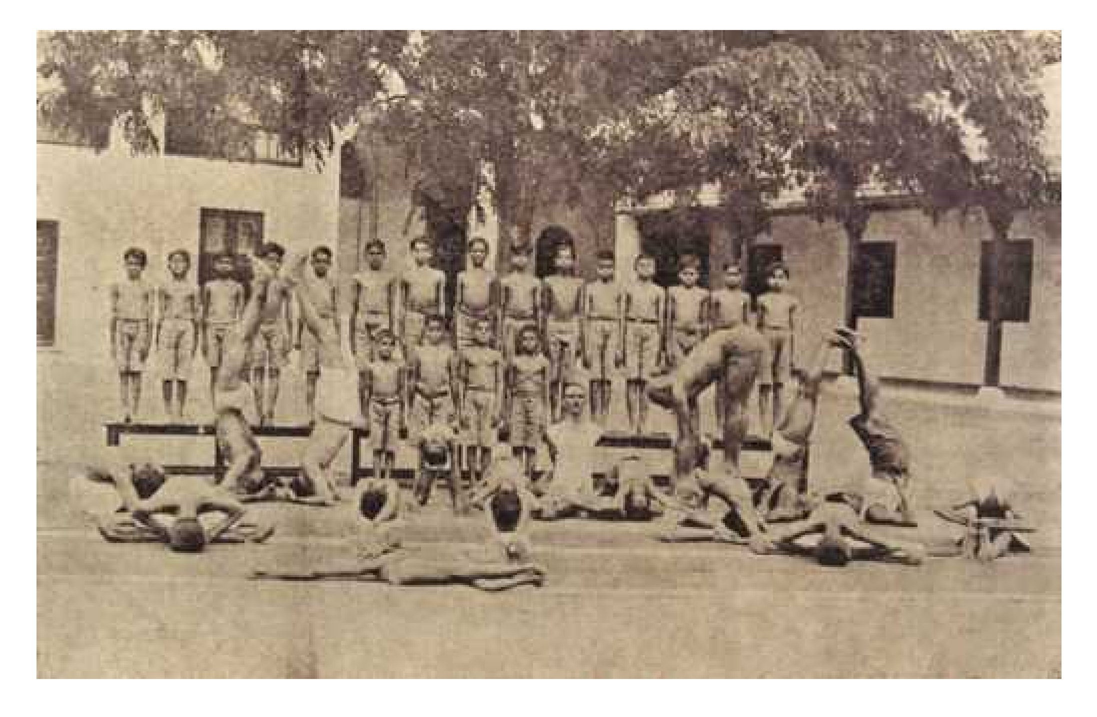


Figura 1.2: Yogabhyasis en el Yogashala

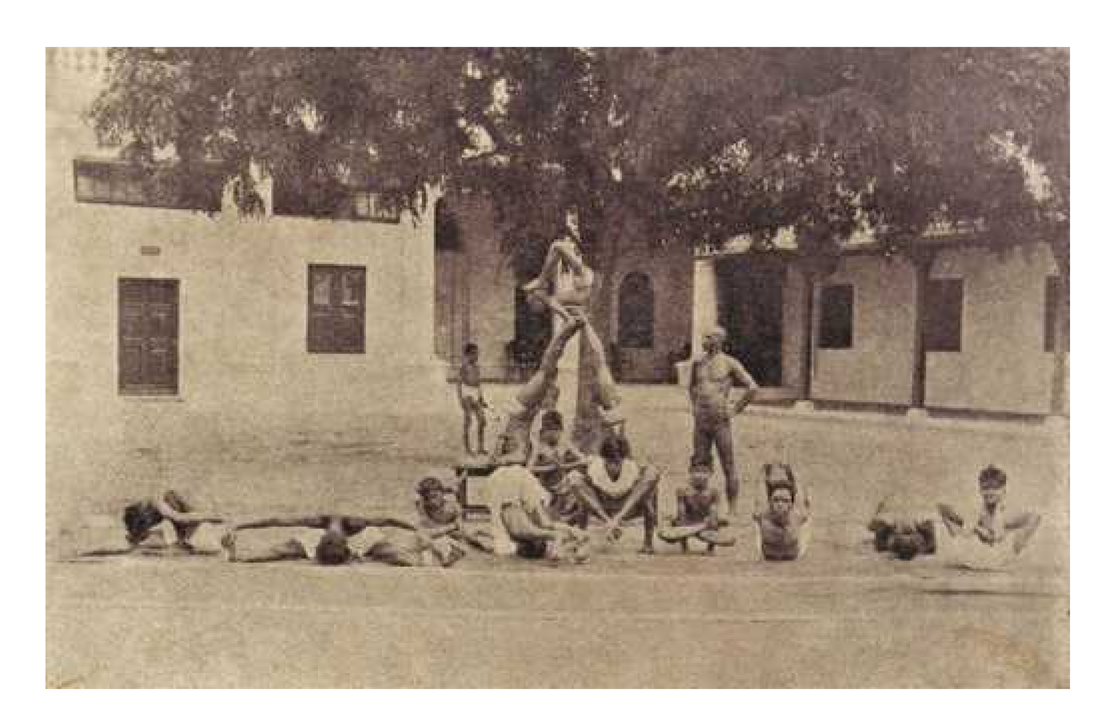


Figura 1.3: Estudiantes en el Yogashala

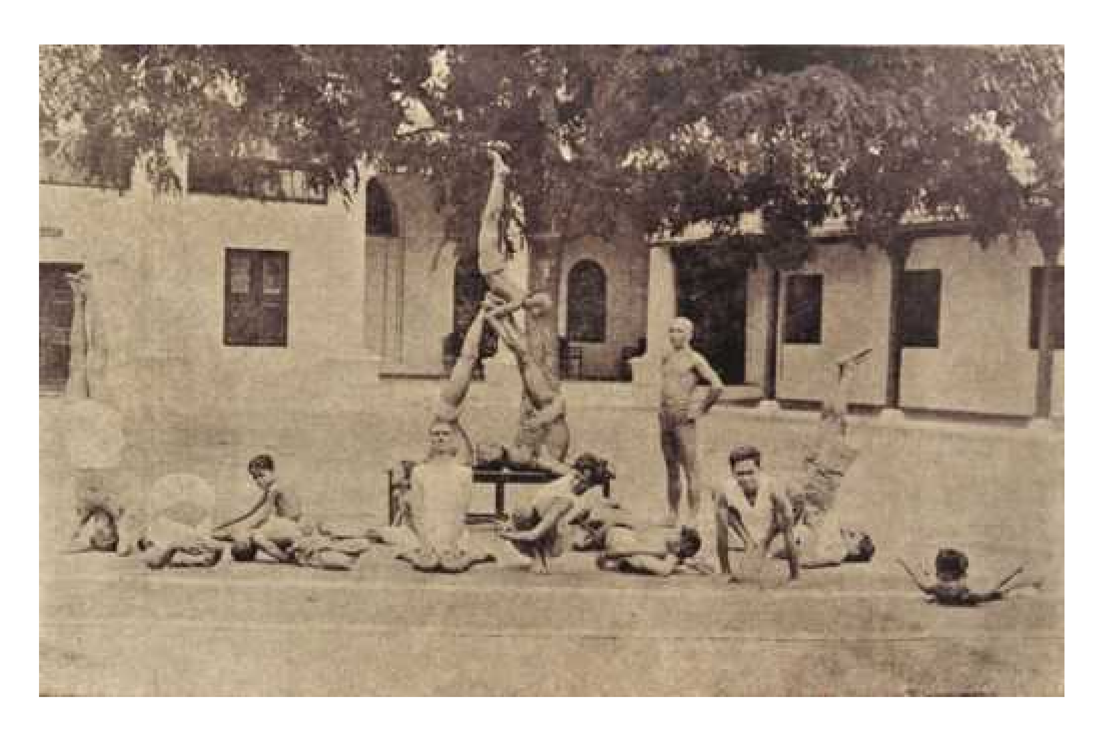


Figura 1.4: Estudiantes en el Yoga Shala

Capítulo 2

Investigaciones de *Yoganga*

Un hombre puede vivir en un cuerpo por el tiempo que desee, no solo cien años. Pero para eso *prana vayu suddhi* es esencial. *Prana vayu suddhi* quiere decir mantener *paran vayu* bajo control propio. Si *prana vayu* será mantenido bajo control, *pranayama* es la herramienta más importante. Nuestros ancestros siguieron estas útiles instrucciones y así vivieron tanto como quisieron y vivieron como apoyo para la gente de este mundo y todavía hoy existen como almas famosas e iluminadas. Pero ahora, día a día, nosotros seguimos destruyendo las técnicas de *pranayama*. Desconfiamos de nuestra historia y de las grandes personas que estuvieron antes que nosotros y nos embarcamos en ejercicios físicos y movimientos que son peligrosos para nuestras vidas. Como resultado, envejecemos a los pocos años de nacer, luchamos y trastabillamos y nos caemos.

He descrito los métodos y las reglas para seguir *pranayama* en el capítulo sobre *pranayama*. Es importante primero aprender que mediante la práctica de *asana* y *pranayama* mantenemos nuestro cuerpo, mente, *prana*, *indriyas,* y *atma* en un estado apropiado –esto es yoga.

Hay muchos tipos de este yoga: 1. *hatha yoga*, 2. *mantra yoga*, 3. *laya yoga*, 4. *raja yoga*.

Hatha yoga se focaliza mayormente sobre las descripciones de los métodos para hacer *asanas*.

Raja yoga enseña los medios para mejorar las facultades y talentos de la mente mediante los procesos de *dharana y dhyana*. Además explica cómo traer los once *indriyas* bajo control y frenar sus actividades en el tercero ojo (el ojo de la sabiduría), el *ajña cakra*, o el posicionamiento del loto de mil pétalos (estos es, atraer la atención hacia adentro y no hacia afuera) y describe cómo ver el *jivatma*, el *paramatma* y todos los estados del universo. Pero incluso aquí se menciona que para limpiar los *nadis* es necesario seguir los *pranayama kramas*.

Asana y *pranayama* son inicialmente extremadamente importantes. Pero si uno quiere dominar *asana* y *pranayama*, es esencial traer los *indriyas* bajo control.

Yoga consiste en los ocho *angas* que son *yama, niyama, asana, pratyahara, dharana, dhyana* y *samadhi*.

2.1 *Yama* y *niyama*

Ahimsa, satya, asteya, brahmacharya, kshama, dhrthi, daya, arjavam, mitahara y *sauca*. Estos diez son llamados ***yama***.

1. No lastimar a nadie mediante mente, discurso o acción es ***ahimsa***.
2. Decir siempre la verdad con buenas intenciones y mediante eso ser de utilidad para todos los seres vivientes es ***satya***.
3. No usurpar las riquezas de otras personas mediante mente, discurso o acción es denominado ***asteya***.
4. No desperdiciar tu *viryam* por ningún medio es llamado ***brahmacharyam***.
5. No cambiar el estado de tu mente independientemente de si obtuviste los beneficios esperados de tus acciones es ***kshama*** (ecuanimidad).
6. Sea lo que sea que obstaculice tu felicidad o bienestar, continuar llevándolo a cabo con perseverancia y coraje, cualquiera sea el trabajo que haya que hacer, es ***dhrthi***.
7. Sea enemigo, amigo, extraño (alguien con quien tú no estás conectado o te es indiferente) o pariente, comportarse hacia los demás con las mismas buenas intenciones sin diferenciación es ***daya***.
8. Mantener el estado de la mente honesto (en el camino correcto) es ***arjavam***.
9. Usar la mitad del estómago para alimentos y conservar la otra mitad en partes iguales para agua y circulación de aire (*vayu sancharam*) es ***mitahara***.
10. Mantener la limpieza interior y exteriormente es ***sauca***.

No acumular dinero es llamado *asanchayam* y también es un *yama*. Ejecutar buenas obras sin miedo es un *yama*.

Tapas, santosha, asthikya, daana, isvara puja, siddhanta vakya sravana, hri, mathi, japa, homam. Estos diez son llamados ***niyama***.

1. Frío y caliente, alegría y tristeza, adoración y aversión –mantener un estado mental estable al encontrarse con estos y seguir el *dharma* de tu casta es ***tapas***.
2. Las tristezas y el placer que resultan de cualquier suceso que se deba a variaciones de tiempo y lugar, aceptarlas con una mente pacífica y contenta es ***santosha***.
3. Tener la creencia definitiva de que para cada uno de los catorce mundos hay un *paramatma* que los protege y estar seguro que sin él este diverso universo no podría existir, y decidir encontrar y conocer (realizar) este *paramatma* es ***asthikya***.
4. Regalar tus ganancias (ganadas honestamente) para buenas causas sin ninguna razón y sin esperar nada a cambio es ***daana***.
5. Adorar la deidad elegida por uno en la manera apropiada de acuerdo con los *vedas* es ***isvara puja***.
6. Para el propósito de estableces *santana dharma*, estudiar los *vedas*, la *vedanta*, *smrti*, los *puranas* e *ithihasas*, hacer estudio *védico* y recitación de estos; entender el funcionamiento de varios *dharmas,* y escuchar los discursos de grandes sabios es ***siddhanta vakya sravana***.
7. Si te has desviado con alguno de los tres –tu cuerpo, posesiones o espíritu – debido a ignorancia, informar a los mayores sobre esto sin esconderlo, sentir remordimientos y prometer no repetirlo nunca, y ser humilde en la propia mente es ***hri*** (modestia).
8. Seguir el propio camino según especificado en los *sastras* y al hacerlo visualizar con mente unidireccional la divina y auspiciosa forma de la deidad elegida y ejecutar *dhyana* en esta deidad es ***mathi***.
9. Cantar adecuadamente los grandes *mantras* aprendidos bajo la dirección del guru con la correcta entonación, métrica y ritmo con entendimiento de su significado es ***japa***.
10. *Nitya naimitika kaamya* son los tres tipos de *srouta smarta karmas* (ritos o rituales védicos prescritos o registrados). Dejando de lado *kaamya karma* (acción o rito ejecutado con un motivo de interés propio o con una visión hacia resultados deseados), ejecutar los *nitya karmas* (*nitya karma* es un constante o continuo rito o acción, *naimitika* es un rito o acción regularmente recurrente o periódico) a tiempo adecuado para conformar a los

devatas, después de recitar todos los *mantras* para poner el *havis* (arroz) en el fuego como es descripto en los *sastras* es ***homam***.

Estos diez *yama* y *niyama* deben ser cuidadosamente practicados tanto como sea posible. Tendrán muchos beneficios. La tercera parte del yoga es *asana*.

Uno debe practicar *asana* en un lugar superior, muy limpio, limpiar todos los *nadis* de nuestro cuerpo y dominar los *vayus* para traerlos bajo control.

Para comenzar a practicar yoga, las dos estaciones, primavera (los meses de *chittirai* y *vaigasi*) (del quince de abril al quince de junio) u otoño (los meses de *aipasi* y *karthikai*) (del quince de octubre al quince de diciembre) son superiores.

Si un *yogabhyasi* come cuando el *vayu sancharam* es igual en ambas fosas nasales y duerme cuando la corriente de aire está en el *surya nadi* (lado derecho), él tendrá una salud superior.

2.2 Anuncio

Según los *veda sastras*, hay tantas *asanas* como seres vivos en el mundo. Hay 84 lakh seres vivos. En la antigüedad, la gente era capaz de ejecutar y experimentar visiblemente todo tipo de *asanas*. Mientras el tiempo pasó, como resultado de cambiar el comportamiento de la gente,la manera de moverse, en sus cuerpos y expresiones, muchas *asanas* han quedado oscurecidas. Los *veda sastras* también han sido suprimidos o escondidos por gente que aborrece *sanatana dharma*. En estos tiempos, cualesquiera sean los *veda sastras* disponibles en práctica, están confinados a lugares de discusión solamente con el propósito de discutirlos y no han sido asimilados a la experiencia. Además, entre aquellos que estudian los *veda sastras*, algunos lo hacen solo por su propia fama (para llamarse a sí mismos *eruditos védicos*). Otros son indiferentes y esto no les interesa. Para otros, incluso el canto o la recitación de los *veda sastras* es un dolor de cabeza. Verdaderamente muy pocas personas están siguiendo los *veda sastras*. En este mundo, si hay tan poca gente así, cómo podríamos alguna vez encontrarlos. Incluso si los encontráramos, ellos mismos están pasando por todo tipo de problemas y molestias. Aun así, en India hay algunos reyes

preocupados y grandes hombres que han hecho el esfuerzo necesario para mantener el estudio y lo han traído a la experiencia de hombres y mujeres jóvenes modernos, habilitándolos a vivir largas vidas con buena salud y felicidad. Por esto deberíamos estar muy felices.

Aquí está la información que ahora necesitamos discutir: de los 84 lakh *asanas*, sus propios escritos revelan que durante los tiempos de Pujyapada Sri Sankaracarya, él fue capaz de dominar (traer a su experiencia) 84 mil *asanas*; durante los tiempos de Ethiraja Sri Ramanujacarya, él fue capaz de dominar 64.000 *asanas*, y durante los tiempos de Sri Madhavacarya y los de Sri Nigamantha Desikar, ellos eran capaces de dominar 24.000 *asanas*. En tiempos recientes, durante las épocas de nuestro *jagatguru*, Sri Narasimha Bharati Swamigal, yo he escuchado decir varias veces que él dominó 1.600 *asanas*.

En Nepal, viviendo en Muktinarayanakshetram, Sri Rama Mohan Brahmacari Guru Maharaj, ha dominado (traído a su experiencia) 7.000 *asanas*. Esto yo lo he visto directamente y mediante su dirección y consejo he dominado 700 *asanas*. Hoy día (en tiempos presentes), solamente hay 84 *asanas* ilustradas en los libros disponibles y es lo mismo con algunos yoguis de renombre. Algunos han dominado unas pocas más.

Hay 84 lakh enfermedades que afectan a los seres vivientes. Generalmente en la antigüedad, la gente curaba todas las enfermedades que los afectaban por la práctica de *yogasana* y *pranayama*. Incluso esas enfermedades que no pueden ser curadas por medicinas en los *ayurveda sastras* podrían ser curadas practicando *yogasana* y *pranayama*. En el presente, la prosperidad y riqueza de nuestro país está disminuyendo día tras día. De manera similar, por varias razones, todos los *vijñana sastras* relacionados al cuerpo y los *yoga sastras* también están disminuyendo. Que los lectores sepan este secreto por sí mismos.

Ahora, en este capítulo, demostraré las *yogasanas* que hay en práctica, el método para practicarlas, sus nombres, y los beneficios recibidos por su práctica.

2.3 Advertencia

Los obstáculos para convertirse en un yogui adepto son el sueño, la holgazanería y la enfermedad. Uno debe remover estos obstáculos de raíz y arrojarlos lejos para así mantener el cuerpo bajo control, para conquistar los sentidos y hacer que el *prana vayu* aparezca directamente en *susumna nadi*. *Asana siddhi* ayudará en todo esto. Para adquirir esta destreza en *asana* rápidamente, recitar el siguiente *slokam* todos los días antes de practicar yoga:

Jivamani Bhrajatphana sahasra vidhdhrt vishvam

Bharamandalaya anantaya nagarajaya namaha

Repetir esta oración, hacer *namaskaram* a *adisesha*, ejecutar el *puja* relevante, meditar en *adisesha* y luego comenzar la práctica. Cuando explico las reglas de *yogasana*, si la posición de la cabeza no ha sido especificada, mantener la cabeza en *jalandara bandha*. De manera similar, si no ha sido especificado donde establecer la mirada, entonces esta debe ser dirigida hacia el entrecejo. Si la posición de las manos no fue especificada, entonces las manos deben ser mantenidos como en *siddhasana*. Cuando hay un *krama* donde alguna parte del cuerpo debe ser sostenida con la mano, y el posicionamiento de la mano no ha sido descripto, sostener la parte respectiva del cuerpo con los tres primeros dedos de la mano (incluyendo el pulgar). Asegurarse de recordar esto.

Al practicar *asanas*, es importante hacer ambos lados, el derecho y el izquierdo. Primero practicar el derecho y después el izquierdo. Si no haces esto, la fortaleza del yoga no alcanzará todas las partes del cuerpo.

2.4 Observaciones importantes

Desde tiempos ancestrales, al hacer *veda adhyayanam*, los *svaras* (las notas *vdatta* (elevadas), *anudatta* (graves) y *svarita* (medias / articuladas)) en los *aksharas* (sílabas) de los *vedas* son obervados y dominados sin errores; en la música, las reglas *sruti* (división de octavas), *layam* (métrica o tiempo), *thrtam* y *anuthrtam* son respetadas; en los poemas *pathyatmaha* (versos de cuatro líneas cada uno) las reglas para *chandas*, *yati* y *parasam* han sido establecidas y son cuidadosamente respetadas; en *mantra*

upasana, los *anganyasa, karanyasa, sariranyasa, kalaanyasa, maturkanyasa, jivanyasa, tattvanyasa* son experimentados y entendidos. De manera similar, en *yogasana, pranayama* y los *mudras,* los *vinyasas* establecidos desde tiempos ancestrales deben ser respetados.

Pero hoy en día, en muchos lugares, estos grandes practicantes de *yogabhyasa* ignoran *vinyasa krama* y simplemente se mueven y se doblan y agitan sus brazos y piernas y dicen estar practicando *asana abhyasa*. Esto está siendo realizado no solo en *yogabhyasa* sino también en *veda adhyayanam* y en *mantra upasanas* donde las reglas están siendo ignoradas y la gente vergonzosamente practica esto como si fuera parte de sus asuntos mundanos. Si este comportamiento continua por algún tiempo, incluso los *vedas* será arruinados.

Todo el mundo sabe que cualquier cosa que se haga sin respetar las reglas prescritas no provocará ningún beneficio. Cuando sabemos que esto es verdadero, ¿hay alguna necesidad de repetirlo para las grandes tradiciones de *yogabhyasa, veda adhyayanam* y *mantra upasana* que proveen los mejores beneficios? Algunas personas, que están en *sahavasa dosha* e interesadas solamente en beneficios mundanos dicen que no ven ningún sentido en seguir *sanatana dharma* o *karma yoga*. Hay razones para decir esto. Me gustaría mencionar brevemente uno o dos puntos concernientes a esto.

1. Ellos no están respetando las reglas tales como *vinyasa*.
2. Su guru no les está enseñando utilizando los secretos y las técnicas que hay en su experiencia.
3. El guru no los ha instruido apropiadamente sobre el lugar y la hora de práctica, la dieta y bebida y actividades apropiadas para el practicante. Como resultado de mucha gente practicando *yogabhyasa* de esta manera, muchos dejan el camino del yoga diciendo que ellos no ven los beneficios de *yogabhyasa* y caen en las trampas de diversas enfermedades. Ellos no ejercitan el cuerpo apropiadamente y gastan dinero innecesariamente. En lugar de seguir el sistema adecuadamente, ellos pierden su camino y desperdician tiempo en persecuciones innecesarias y han comenzado a decir que estos tiempos no son apropiados para *sanatana dharma* y *karma*. Algunos otros, con el fin de ocultar los errores y las malas acciones que han cometido, dicen que hacer *yogabhyasa* hace que uno se vuelva loco e

intencionadamente engañan a grandes personas de esta manera. A pesar de esta terrible situación, algunos hombres y mujeres jóvenes recogen textos de yoga de aquí y allá y fervientemente comienzan a practicar en la forma correcta o incorrecta. Para esas personas, dios revelará los secretos del yoga con toda seguridad. La edad moderna pertenece a los jóvenes. Que el dios del yoga los bendiga para que tengan buena salud, larga vida y fuerza corporal.

Siguiendo el camino que mi guru me recomendó, estoy escribiendo los secretos del yoga.

Yogasana y *pranayama* son de dos tipos: *samantraka* y *amantraka*. Sólo aquellos que tienen el derecho a estudiar los *vedas* tienen la autoridad para practicar el yoga que es *samantraka*. Todos tienen derecho a practicar el tipo *amantraka*. Para cada *asana* hay de 3 a 48 *vinyasas*. Ninguna tiene menos de 3 *vinyasas.*

Al practicar *asana*, el aliento que es inhalado hacia adentro del cuerpo y el aliento que es exhalado hacia afuera debe ser mantenido igual. Además, practicar *asana* con sus *vinyasas* respirando solamente por la nariz.

Así como la música sin *sruti* ni *laya* no otorgará ningún placer, de manera similar la práctica de *asana* ejecutada sin *vinyasa krama* no otorgará buena salud. Cuando esto es así, ¿qué más hay para decir sobre largas vidas y fortaleza en este contexto?

En *yogabhyasa* hay dos tipos de *kriyas –langhana kriya* y *brahmana kriya*. El obeso debe practicar *langhana kriya*. El que es delgado debe practicar *brahmana kriya* y el que no es ni gordo ni delgado deberá practicar *yogabhyasa* en ambos.

Brahmana kriya significa tomar el aire por la nariz y mantenerlo adentro firmemente. Esto se llama *puraka kumbhaka*.

Langhana kriya significa exhalar el aire que está adentro del cuerpo por la nariz y mantener firmemente el aliento sin permitir que entre nada de aire del exterior del cuerpo. Esto se llama *recaka kumbhaka*.

En *vaidya sastra*, ellos describen *brahmana kriya* como significando una dieta prescrita y *langhana kriya* significando ayunar. Pero en *yoga sastra* no tiene este significado. Sin entender estas complejidades y secretos

del yoga, algunas personas miran los libros y tratan de hacer *yogabhyasa* (como si al mirar a Ganesh fueran a terminar con un mono). Ellos obtienen resultados desastrosos y le hacen mala fama a *yoga sastra*. No necesitamos prestar atención a sus palabras.

Si uno practica *yogabhyasa* en presencia de un guru por algunos años, siguiendo *vinyasa* y los *kriyas* asociados, los diferentes aspectos y cualidades del yoga serán revelados. En cambio, para aquellos que practican *asana* por solo un día y luego al día siguiente preguntan ridículamente que han ganado con esto, la respuesta correcta puede ser dada por un granjero. Si una persona siembra algunas semillas y luego al día siguiente se queja de que no creció ninguna planta, ningún granjero toleraría semejante ridiculez.

Algunas personas dicen que *yogabhyasa* es solo para hombres y no para mujeres. Otros dicen que el yoga es solo para *brahmines, kshatriyas* y *vaishyas* y no para otros.

Uno puede inmediatamente afirmar que estas personas nunca han leído los *yoga sastras*.

Otras grandes personas asustan a otras diciendo que *yogabhyasa* te volverá loco, y han procedido a destruir completamente *jitendriya tattvam* (la doctrina de conquistar los sentidos) y otros *vairagyam* tales. No parece haber límite para este tipo de comentarios hilarantes.

Aquellos que han examinado minuciosamente los *Upanishads*, el *Brihadaranyaka* y el *Yoga Yajnavalkya Samhita*, y que han cuidadosamente estudiado y comparado los textos yóguicos no emitirán tales comentarios equivocados.

En cada sección para cada *asana* particular, hemos incluido una descripción y enumeración de sus *vinyasas*. Los *vinyasas* en los que la cabeza está levantada deben ser ejecutados con *puraka kumbhaka* y en los que la cabeza está gacha deben ser ejecutados con *recaka kumbhaka*. *Uthpluthi* (levantar el cuerpo del piso solamente con el soporte de ambas manos en el piso es denominado *uthpluthi*) debería ser ejecutado en *recaka kumbhaka* por una persona gorda y en *puraka kumbhaka* por una persona flaca.

Aquellos que ignoran estas reglas y solo hacen *yogabhyasa* de acuerdo con sus deseos, siguiendo libros con imágenes, no estarán felices como resultado porque no obtendrán ningún beneficio. Estas personas luego ridiculizan *yogavidya* y su *santana dharma*, y comienzan a hacer ejercicios físicos que son lo contrario del *ahara guna* (dieta) y *jala guna* (agua) y *vayu guna* (clima) de nuestro país y desperdician mucho dinero en esto. ¿Quién está en falta?

Ordinariamente, cualquier actividad física inicialmente causará dolor en el cuerpo. De manera similar, *yogabhyasa* inicialmente también causará dolor físico. Pero en unos pocos días el dolor disminuirá por sí mismo. Cuando hacemos ejercicios físicos, los hay de dos tipos: ejercitando algunas partes del cuerpo y ejercitando el cuerpo entero. Hoy en día, seguimos la metodología y ejercicios de Occidente, pensamos que eso es fácil, gastamos mucho dinero, traemos equipamientos muy costosos del extranjero y ejercitamos sin consistencia ni rutina. Esto no es un logro del cuerpo sino un esfuerzo incorpóreo o un esfuerzo que destroza el cuerpo. Nosotros no inventamos esto. Nos damos cuenta por el tipo de *kriyas* que son seguidos por el practicante de estos ejercicios. Además, tales ejercicios otorgarán buena circulación sanguínea en algunas partes del cuerpo mientras que la reducirán en otras. Esto resultará en debilitamiento y eventualmente causará parálisis y conducirá a una muerte prematura.

Para empeorar las cosas, cuando observamos a los practicantes de los tipos de ejercicios físicos que existen hoy en día, ellos hacen fuertes ruidos mientras practican y notamos que respiran por sus bocas. Esto es muy peligroso. Es un peligro para nuestras vidas. Tenemos vida solamente mientras *prana vayu* exista en nuestro cuerpo. Por lo tanto, tales ejercicios no son adecuados para la gente de nuestro país. Es más inteligente gastar el dinero nutriendo el cuerpo que gastarlo en tales ejercicios.

Hay solo tres formas de ejercicios físicos que otorgan igual fuerza a las articulaciones y vasos sanguíneos de nuestros cuerpos: *yogabhyasa*, *karadi sadhana* (la esgrima o luchar con armas) y la arquería. No sé porqué la gente ha abandonado el arte de la arquería en la actualidad.

Karadi sadhana puede ser que sea practicado todavía aquí y allá pero ni siquiera esto se hace siguiendo el *krama* adecuado hoy en día. Sin que la culpa sea de nadie, todos empiezan a dividirse en grupos, compitiendo

entre ellos y eventualmente terminan peleando. Además, la esgrima es un esfuerzo solo para obtener logros en este mundo y no es la manera de obtener resultados permanentes. La gran falla en *karadi sadhana* es que muchos no logran los sutiles beneficios de la fuerza mental y el balance en el cuerpo. Buena salud, longevidad, felicidad, una mente fuerte y un cuerpo fuerte son los cinco aspectos que son esenciales para un hombre. Si estas cinco partes no están funcionando apropiadamente, uno no puede entender la esencia del universo. Sin entender esto, ni siquiera adquirir una buena vida tiene sentido. En tiempos modernos, distintos tipos de fenómenos extraños están ocurriendo. Entre estos, utilizando la habilidad de discernimiento para examinar lo bueno y lo malo, ha llegado el momento de elegir solo lo bueno. Esta habilidad para discernir existe solo en los seres humanos y en ningún otro ser viviente. Si uno quiere desarrollar tal habilidad, es esencial tener completa fuerza física, fuerza mental, y de manera similar uno necesita conquistar cada uno de los aspectos mencionados antes. El secreto de los cinco aspectos es lo que llamamos yoga.

Para tales logros en el yoga, no necesitamos enviar el dinero de nuestro país a otro lado para procurar ningún objeto. Cualquier dinero que tengamos, hay mucho lugar en nuestro país para almacenarlo. Los extranjeros han robado todas las artes y conocimientos de la madre India, sea a la vista de todos o a hurtadillas. Ellos pretenden haber descubierto todo esto por su cuenta, ponerlo en un manojo y traerlo de vuelta como si nos estuvieran haciendo un favor y a cambio tomar todo el dinero y las cosas que hemos guardado para el bienestar de nuestra familia. Después de algún tiempo tratarán de hacer lo mismo con *yogavidya*. Claramente podemos afirmar que la culpa de esto reside en que mientras que nosotros hemos leído los libros requeridos para que el conocimiento de yoga brille, no hemos entendido o estudiado los conceptos o no los hemos traído a nuestra experiencia. Si todavía dormimos y mantenemos nuestros ojos cerrados, entonces los extranjeros se convertirán en nuestros gurúes en *yogavidya*.

Ya les hemos dado nuestras vasijas de oro y comprado vasijas de ellos hechas de piel maloliente y hemos empezado a usarlos. Este es un estado muy triste. Nuestros descendientes no necesitan este tipo de malos hábitos.

El ejercicio físico que es el yoga, este *asana kriya* que está en nosotros es más que suficiente. No necesitamos grandes cantidades de dinero para eso. Lo que yoga *mata* desea para nosotros es que comamos solo la comida *sáttvica* que Bharatmata pueda darnos. La habilidad que tienen nuestros jóvenes para seguir a los extranjeros también puede ser utilizada para seguir el conocimiento y las artes de nuestro país. Tengo completa fe en esto. En las escuelas, es muy importante tener este *yoga vidya* en el plan de estudios. No necesito enfatizar esto a grandes eruditos que conocen los secretos del *vidya.*

Para el logro de las cinco angas el medio es yoga. Aquello que nos brinda buena salud y buena fortuna es yoga. Aquello que nos da una larga vida es yoga. Aquello que nos da poder de intelecto es yoga. Aquello que nos hace ricos es yoga. Aquellos que nos hace humanos es yoga. Aquello que hace nuestro Bharatmata virtuoso y fiel es yoga. Aquello que nos da el poder de discernimiento para saber qué deberíamos hacer y qué no es yoga. El conocimiento que nos ayuda a entender porqué hemos asumido esta vida es yoga. Aquello que nos da la respuesta a la pregunta "¿dónde está nuestro dios?" es yoga y ninguna otra cosa. Podemos decir esto con confianza.

"Yoga es el fundamento
Para el *siddhi* y la liberación
En análisis, yoga solo prepara el camino
Para el conocimiento completo y último de todo
Una herramienta perfecta para entender la verdadera naturaleza propia
Yoga es un estado de unidad de *jivatma* y *paramatma*.

Aquello que fue dicho entonces es también una prueba de esto.

Capítulo 3

Capítulo sobre *Yogabhyasa*

Después de continuar la práctica de los primeros dos *angas –yama* y *niyama*- los conceptos relevantes importantes para la práctica del tercer y cuarto *angas –asana* y *pranayama*- serán descriptos en esta sección: el lugar y la hora para practicar, las reglas y restricciones dietarias, entender *nadhi sodhana*, *vayu sodhana* (esto es, examinar la respiración, determinando de qué somos conscientes y de qué no sobre nuestra respiración, y la corrección de nuestra respiración).

El yoga no debería ser practicado en un país donde no hay fe en *yogabhyasa*, o en un bosque peligroso donde no puedes cuidar de tu persona, o en ciudades sobrepobladas, o en casas donde no hay paz.

3.1 Lugares para practicar yoga

Los siguientes lugares son superiores: un lugar con abundante agua, un lugar fértil, un lugar donde haya una ribera de un río sagrado, donde no hayan multitudes, un lugar limpio y solitario –tales lugares son superiores. En lugares así, el yoga puede ser practicado. En tal lugar encuentra una región donde haya un pozo o un estanque o un lago. Construye una cerca alrededor de esta área y en una región plana en el medio construye un bello *ashram*. En esta locación, haz arreglos para que insectos como hormigas, mosquitos, chinches y otros insectos que puedan succionar sangre no puedan entrar. Por otra parte, es necesario limpiar el espacio a diario con estiércol de vaca. Adentro del edificio, cuelga imágenes en las cuatro paredes para incentivar el crecimiento de *vairagya* (desapego), *jitendriya* (control de los sentidos), y *yoga vidya abhyasa*.

En el *yogabhyasa sala* decorado como se describe arriba, desparrama un asiento de hierba en el suelo en un espacio limpio que no enfrente a la puerta delantera. Sobre eso extiende una piel de tigre o ciervo y encima de eso pon una manta blanca o un paño blanco limpio. Prepara tal lugar para sentarse. Para asegurarte de que no entre ningún mal olor, quema *sambrani* o incienso. Después de completar una práctica de yoga que consiste en *asana* y *pranayama*, el practicante debe descansar por quince minutos

manteniendo el cuerpo en el suelo antes de salir afuera. Si sales afuera muy pronto después de haber completado *yogabhyasa*, la brisa entrará al cuerpo a través de los diminutos poros de la piel y causará muchos tipos de enfermedades, Por lo tanto, uno debería quedarse adentro hasta que el sudor desaparezca, frotar el cuerpo amablemente y sentarse contentamente y descansar por un corto período.

3.2 Discusión sobre cuándo comenzar *yogabhyasa*

En la primavera, los meses de *chittirai* y *vaigasi* (15 de abril al 15 de junio), en otoño, los meses de *aipasi* y *karthikai* (15 de octubre al 15 de diciembre), y en invierno, el mes de *marghazi* (15 de diciembre al 15 de enero). Si comienzas la práctica de yoga en estos momentos, esta no causará enfermedades en tu cuerpo y serás capaz de convertirte en un adepto al yoga. Los otros meses son mediocres.

3.3 Restricciones dietarias para el *yogabhyasi*

El alimento debe ser ingerido en cantidades medidas. Debe ser muy puro. La comida no debe estar demasiado caliente ni debe haberse enfriado demasiado (comida muy fría debe ser evitada). Disfrutando el sabor, ocupa el estómago hasta que esté lleno por la mitad. Después de esto, llena un cuarto del estómago con agua y deja el resto vacío para permitir el movimiento de aire. Por ejemplo, uno que tiene la capacidad de comer una medida de ¼ de alimento, debería comer una medida de 1/8 de alimento y dejar el resto del estómago como se menciona arriba.

> Para quien no hay ni exceso ni carencia
> De sueño, comida y actividad
> Para él solo es posible
> Alcanzar el estado de yoga

El lector debe mantener estas grandes palabras del Gita Saram en su mente.

Más importante, antes de explicar los varios detalles de *yogabhyasa* y los beneficios que otorga, el lector debe notar una advertencia. Esto es, si

alguien pregunta cuál es el significado de la frase "*anda pinda caracaram*" ("cuál es la relación entre el microcosmos y el macrocosmos"), ellos dan la sencilla respuesta "el universo completo".

¡Esto es definitivamente exacto! Pero ellos no entienden el sentido real de esta filosofía. No habrá prisa en comprender el sentido si uno ya tiene la respuesta correcta. Hay una urgencia de explicar esto aquí para tener fe en esta declaración.

Andam (macrocosmos) significa el mundo entero. *Pindam* (microcosmos) consiste de todos los seres y objetos móviles e inmóviles en este mundo. *Caram* es ese *prana* que está entre *andam* y *pindam* uniendo y diferenciando los dos y causando su funcionamiento. Esto es, *svasam* (aliento) es *vayu* (aire). *Acaram* es el estado de comprimir el *vayu* y juntar entre sí *andam* y *pindam* en un estado de unidad, esto es, uniendo el *jivatma* y el *paramatma*, Para llegar al estado donde el *prana vayu* puede ayudar a unir el *jivatma* con el *paramatma*, necesitamos practicar *recaka puraka kumbhaka* de acuerdo al *krama* de yoga para así poder traer regularmente este *vayu* bajo nuestro control. El practicante de yoga debería, de manera similar, gradualmente traer el *vayu* bajo su control.

De otra manera, como el hombre al que un animal salvaje puede matar, *vayu* también matará al practicante. Por lo tanto, el practicante debe proceder con minuciosa atención y extrema precaución y debe hacer el hábito de observar las reglas dadas aquí.

3.3.1 Alimentos que pueden ser tomados

Arroz fino viejo cocido, *roti* o *poori* de trigo, *halwa*, *roti* blanco o verde de maíz, *moong dal*, *urad dal*, plátano verde, flor del plátano, tallo de banana, berenjena tierna, hierbas y especias, raíces comestibles, ghee, leche, frutas dulces, grosellas, cosas hechas con harina de trigo, cardamomo, hoja de laurel, canela y especias y alimentos tales pueden ser comidos.

3.3.2 Alimentos que deberían ser evitados.

Lo amargo, agrio, salado, demasiado picante, yogurt, vegetales que no pueden ser digeridos fácilmente, alcohol, narcóticos adictivos, yaca, "limonia acidissima", calabaza, cebolla, asafétida, manteca, leche cuajada,

demasiado dulce, coco seco, mangos y otros alimentos que incrementen el calor en el cuerpo y alimentos aceitosos, fritos deberían ser evitados.

3.4 Sección sobre actividades recomendadas y actividades que deben evitarse

3.4.1 Actividades que deben evitarse

Las siguientes actividades deberían abandonarse: largos viajes que requieran que uno se quede en un pueblo a pasar la noche; darse un baño del amanecer; ayunar; el esfuerzo físico estresante que no sea *asana pranayama*; comer una vez al día; no comer o ayunar; dormir después de comer durante el día; hablar demasiado; demasiado sexo; secarse al lado de un hogar; estar muy cerca de un fuego; bañarse después de aceitarse con un aceite maloliente.

3.4.2 Actividades que deberían ejecutarse

Estas actividades deben ser practicadas: Levantarse temprano en la mañana a las 4.00 am todos los días y tomar un baño en un gran río. Si eso no es posible, tomar un baño en agua limpia y caliente. Comer por la tarde y por la noche, ambas veces como fue mencionado antes. Comer cantidades medidas de comida suave y dulce. Poner signos de la tradición (religiosa) propia y ponerse ropa limpia. Seguir las reglas de tu casta y credo y trabajar de acuerdo con tu *dharma*.

Alabar a los ídolos que representan las deidades. Tener sincera devoción de corazón hacia el guru y los ancianos. *Tattvam* y *sastram* –estudia e investiga estos constantemente. Durante los tiempos de guerra constantemente practica *asana* y *pranayama* y los primeros *yogangas*. Bañarse usando aceite con buen olor. Por la noche, tomar alimentos con leche y ghee. Estas actividades deben ser llevadas a cabo.

3.5 Sección sobre los Nadis

Hay una bola de carne como un huevo de pájaro sobre el *lingasthana* (genitales) y debajo del ombligo. Esto se llama *kandasthana*. Hay 72.000 *nadis* rodeando esto. Estos *nadis* se irradian y desparraman en las cuatro direcciones del cuerpo.

Entre estos, diez *nadis* son muy importantes. Sus nombres son: 1. *Ida*, 2. *Pingala*, 3. *Susumna*, 4. *Gandhari*, 5. *Hasti jihwa*, 6. *Poosha*, 7. *Yasaswini*, 8. *Alampusa*, 9. *Guhu*, 10. *Sankini*. Estos diez *nadis* son el soporte primario para todos los otros *nadis*. Por lo tanto, estos son llamados *mula nadis* y también son llamados *kanda tantugal*. Entre estos, los *nadis* están situados como se describe a continuación: *ida nadi* está localizado en el lado izquierdo de la nariz; *pingala nadi* está localizado en el lado derecho de la nariz; *susumna nadi* está situado entre los dos; *gandhari nadi* está localizado en el ojo izquierdo; *hasti jihwa nadi* está en el ojo derecho; *poosha nadi* está situado en la oreja derecha; *yasaswini nadi* está situado en la oreja izquierda; *alampusa nadi* se encuentra en la cara; *guhu nadi* está situado en la base de los genitales (*linga sthala*); y *sankini nadi* está localizado en *muladhara*. Por otra parte, *ida nadi* es también denominado *candra nadi*, *pingala nadi* es llamado también *surya nadi* y *susumna nadi* es también llamado *agni nadi*.

Entre estos tres, *ida* y *pingala* existen solo hasta la punta de la nariz. Pero *susumna nadi* llega hasta la parte superior del cráneo (*brahamarantram*) y es también de ayuda en el movimiento de *prana vayu* en nuestro corazón.

3.6 Sección sobre la investigación de Shatkriyas

"Cuando el cuerpo nace, por su naturaleza, este contiene *vata*, *pitta*, *kapha*. Los *vayus* apropiados ocupan los *nadis* apropiados en la forma prescrita. Si el flujo de *vayus* no es correcto en el *nadi* y camino correcto, entonces el cuerpo enferma y hay peligro para la vida." (Garbha Upanishad.)

Si uno quiere una cura para alguna enfermedad, incluso suponiendo que hayan muchas medicinas, es esencial que haya un flujo apropiado de *vayu* en nuestro cuerpo sin ninguna obstrucción. Cuando el *vayu sancharam* es apropiado (de acuerdo a *krama*), entonces incluso tomar medicinas se vuelve irrelevante. La actividad conocida como *pranayama* es muy importante para que el *vayu sancharam* en nuestro cuerpo sea correcto (de acuerdo a *krama*), para que los *nadis* se limpien todos los días, y para que la sangre fluya apropiadamente en los *nadis*. Este *kriya* es un apoyo muy importante para el *vayu sancharam* en el cuerpo. Si el *pranayama* es

exitoso, no debería haber una medida desproporcionada de *vata*, *pitta* o *kapha* en nuestro cuerpo. Si *vayu sancharam* no es apropiado, si *vata, pitta* o *kapha* aumentan, nuestro cuerpo comienza a temblar, desarrollamos falta de aliento e hinchazón en el estómago. Las articulaciones de los huesos y *nadis* desarrollarán enfermedades o dolor sin el flujo apropiado de *vayu* y la vida será gradualmente acortada.

Para eliminar estas clases de malos *vata*, *pitta* y *kapha*, tienes que practicar *yogasana* y deberías practicar los seis *kriyas* relacionados con el yoga.

Estas *asanas* y *kriyas* son explicadas en detalle en varios upanishads y textos de yoga. La esencia de este material de textos antiguos es mencionada aquí también.

Kriyas: Los kriyas son de seis tipos: 1. *Dhauti kriya,* 2. *Basti kriya*, 3. *Neti kriya*, 4. *Nauli kriya*, 5. *Trataka kriya*, 6. *Kapalabhati kriya*.

I. Dhauti Kriya.

Dhauti kriya es de cuatro tipos: *Antar Dhauti*, *Danta Dhauti*, *Hrd Dhauti* y *Mula Sodhana Dhauti*.

1. **Antar Dhauti:** Este es de cuatro tipos: *vata sara dhauti, vari sara dhauti, vanhi sara dhauti, bahish kritham dhauti*.
   (a) **Vata Sara Dhauti:** Para esto, primero mantenga la boca como el pico de un cuervo y gradualmente succione el aire. Luego cierre la boca y trague el aire que fue succionado. Después de esto, permitiendo que el aire ocupe el estómago, arremolínelo para aquí y allá en olas como si estuviera lavando el estómago. Luego mándelo fuera del cuerpo a través del ano o la nariz. Praticar esto solo una vez no es suficiente para expulsar el aire succionado por el ano. Practique esto por varios días sin falta, repitiendo la actividad por lo menos 25 veces al día. Luego, después de unos pocos días se volverá posible expulsar el aire a través del pasaje anal. Aquellos que no tienen tiempo para esto pueden expulsar el aire mediante *recaka* o exhalación del aire a través de la nariz lenta

y cuidadosamente. Esto otorgará muy buenos beneficios. Este *vata sara dhauti* pertenece a *raja yoga*.

Beneficios: Removerá todas las enfermedades del corazón, incrementará la circulación sanguínea y mejorará el poder digestivo.

(b) **Vari Sara Dhauti:** Agua pura fría o caliente debe ser bebida hasta que el estómago esté lleno y el agua llegue casi hasta el cuello. Arremoline el agua en el estómago de aquí hacia allá, arriba y abajo. Luego meta fuertemente el estómago y empújelo hacia afuera, enviando el agua hacia afuera a través de la apertura anal. Esto pertenece a *laya yoga*. Este *kriya* puede ser dominado practicando varias veces al día.

Beneficios: Remueve y expulsa los depósitos e impurezas de la estructura esqueletal, y de todas las esquinas y articulaciones y nudos de los huesos y nervios. Causa que el cuerpo brille e incrementa el *jathara agni*. Esto pertenece a *raja yoga*.

(c) **Vanhi Sara Dhauti:** El estómago junto con el ombligo debe ser llevado hacia adentro y presionado contra (pegado a) la columna y luego debe ser empujado hacia delante de nuevo. Repetir varias veces. Al meter el estómago hacia adentro, hacer *recaka kumbhaka*. Practicar esto antes de comer. Si quiere hacerlo después de comer, espere por lo menos tres horas. De otra manera será peligroso. Este ejercicio debe ser practicado a diario, repitiéndolo 84 veces al día. Esto pertenece a *raja yoga*.

Beneficios: Esto removerá todas las enfermedades del estómago e incrementará el *jathara agni*. Ayudará tremendamente al *yogabhyasi*.

(d) **Bahish Kritha Dhauti:** Posicione la boca como el pico de un cuervo y succione el aire a la medida de lo posible. Sostenga el aire dentro (*kumbhaka*) y luego exhale (*recaka*) por la nariz. Esto es solo para aquellos que estén comenzando a practicar *recaka kumbhaka*. Repetir 25 veces al día. Esto tiene que ser ejecutado o bien antes de comer a la mañana o bien antes de comer por la tarde. Si uno sigue incrementando la práctica de esto correctamente,

desarrollará la habilidad de aguantar la respiración por largos períodos. No solo eso, automáticamente se volverá posible expulsar el aire por la abertura anal. Una vez que comienza a expulsar el aire por la abertura anal no debería intentar exhalarlo por la nariz. Mediante esta práctica, luego de adquirir la habilidad de aguantar la respiración por 1.5 horas, proceda como a continuación: De pie en agua hasta el ombligo, muy cuidadosamente empuje hacia afuera el intestino grueso que es el *shakti nadi* localizado en el abdomen bajo hasta el *muladhara cakra* a través de la abertura anal. Lávelo con agua hasta que esté limpio y luego empújelo hacia adentro a través de la misma abertura.

Advertencia: Este *kriya* es solo para *hatha yogis* y no para *laya yogis*, *raja yogis* o *mantra yogis*.

Beneficios: Destruirá todas las impurezas del cuerpo. No solamente otorgará un brillo al cuerpo sino que no permitirá que ninguna enfermedad entre al cuerpo.

2. **Danta Dhauti:** Este es de cuatro tipos: *dantamula dhauti*, *jihwamula dhauti*, *karna dhauti* y *kapalantra dhauti*.

   (a) **Dantamula Dhauti:** Refregar los dientes a diario en la mañana temprano con el jugo de la planta *kakkali* o *manjama* o con barro limpio. Luego enjuagar y lavar con agua limpia y filtrada.

   Beneficios: Remueve el mal aliento y olor de la boca y otorga fortaleza a los dientes.

   (b) **Jihwa Dhauti:** Refregar la lengua vigorosamente usando los tres dedos de la mano derecha excluyendo el pulgar y el meñique. Escupir toda la flema que salga al frotar la lengua. Luego lavar la lengua con agua, hacer gárgaras y enjuagar la boca. Luego frotar manteca de vaca en la lengua. Después de esto, con una pequeña tenaza de hierro, sostener la punta de la lengua y poco a poco sacarla hacia afuera. Esto es solo para *hatha yogis*.

   Beneficios: Si esto es hecho a diario, sin falta, por la mañana y por la tarde, ayudará en la preparación para hacer *khecari mudra*. Renueve todos los *doshas* de la lengua y el habla será claro.

(c) **Karna Dhauti:** Limpiar las orejas como sigue: Juntar el dedo índice con el anular, insertarlos en la oreja y luego girar alrededor.
Beneficios: Esto removerá la sordera. Prevendrá todas las enfermedades del oído y otorgará poder para escuchar el *nadam* interior.

(d) **Kapalantra Dhauti:** Utilizando el pulgar de la mano derecha, frotar la parte de debajo de la lengua a diario.
Beneficios: Si practicas este *kriya* a diario en la mañana temprano apenas te levantas y después de comer por las noches, removerá el *kapha dosha*, limpiará los *nadis* y otorgará buena visión.

3. **Hrd Dhauti:** Este es de tres tipos: *danda dhauti, vamana dhauti* y *vastra dhauti*.
(a) **Danda Dhauti:** Tomar un tallo de banana o de cúrcuma o una rama de nim y tragarlo con la boca. Llevarlo hacia adentro hasta la región del corazón y luego sacarlo inmediatamente.
Beneficios: Empujará hacia fuera el exceso de *vata* y *pitta*, removerá las enfermedades del corazón y aumentará la buena salud.

(b) **Vamana Dhauti**: Diariamente, después de comer, tomar agua hasta que el estómago esté lleno. Luego llenar la boca con agua. Levantando la cabeza, quedarse mirando al cielo. Mantenerse en esta posición por algún tiempo y luego escupir el agua.
Beneficios: Destruirá todas las enfermedades de *pitta* y *kapha* (*sleshmam*) e incrementará la buena salud.

(c) **Vastra Dhauti:** Tomar una tela suave y fina que tenga cuatro *angulas* de ancho y quince *mozhams* de largo y embeberla en agua. Tragarla diariamente antes del amanecer, incrementando la cantidad tragada en un *mozham* por día, gradualmente llevándola hasta el estómago y luego cuidadosamente removiéndola. Practica esto a diario, inicialmente repitiéndolo una vez, luego dos veces, luego tres y eventualmente, mediante la fuerza de la práctica gradualmente aumentando hasta doce veces por día.

Beneficios: Luego de que tengas la capacidad de tragar los 15 *mozham* de tela, practica este *kriya* diariamente, a la hora correcta, sin comida. Luego terribles enfermedades como *gulman* (ascitis, tumor de estómago incurable), fiebre, *pletham* (enfermedades del bazo), *kushtam* (enfermedades de la piel), y *kapha* (enfermedades flemáticas) serán destruidas y el cuerpo estará sano.

4. **Mula Sodhana Dhauti:** Insertar un tallo de cúrcuma o el dedo medio en el canal anal, refregar el área apropiadamente, y luego lavarla.
   Beneficios: Constipación, indigestión, *ama dosham* (enfermedades causadas por depósitos de comida tóxica sin digerir en varias partes del cuerpo) –tales enfermedades terribles serán eliminadas. El cuerpo comienza a brillar y el *jathara agni* aumentará.

II. Basti Kriya.

Este es de dos tipos: *jala basti* y *stala basti*.

1. **Jala Basti:** Pararse en agua hasta el ombligo. Luego entrar en *utkatasana* y mediante la fuerza de *kumbhaka*, forzar el agua adentro por la abertura del canal anal. Practicar esto como es descripto y antes de doce repeticiones agua suficiente llegará al bajo abdomen. Luego de esto, siguiendo el *krama*, empujar el agua que está en el abdomen poco a poco hacia afuera nuevamente por la abertura anal. Esto debería ser ejecutado tres veces al día.
   Beneficios: Diabetes, enfermedades urinarias, obstrucción de los intestinos –tales enfermedades causadas por mal *apana vayu* serán eliminadas. Uno adquiere una apariencia física elegante y el cuerpo desarrolla un brillo y belleza como aquella de Mammada. Esto pertenece a *hatha yoga*.

2. **Sthala Basti:** Sentarse en *paschimottanasana*. Mediante *asvini mudra* atraer el *vayu* hacia adentro y empujarlo hacia afuera y girar el estómago en las cuatro direcciones.
   Beneficios: Constipación, indigestión –tales enfermedades serán destruidas. Incrementará el *jathara agni*. Estos es *raja yoga*.

III. Neti Kriya.

Tomar una span (la longitud entre el pulgar y el meñique) de fino hilo. Succionarlo por la ventanilla de la nariz y sostener los dos extremos con las dos manos luego de que un extremo salga por la boca. Muy cuidadosamente (¡precaución!) tirar hacia arriba y hacia abajo 10 – 12 veces. Este hilo debe ser removido luego por la boca.

Beneficios: Remueve muchos tipos de enfermedades *kapha*. Otorgará buena vista y ayudará a convertirse en adepto en *khecari mudra*. Esto es *hatha yoga*.

IV. Nauli Kriya.

Los nervios del bajo abdomen son tirados hacia adentro del estómago y luego son rápidamente dados vuelta hacia aquí y hacia allá, a la izquierda y a la derecha, todo alrededor del estómago.

Beneficios: Remueve todas las enfermedades y fortalece el poder digestivo. Esto es *raja yoga*.

V. Trataka Kriya.

Fijar la mirada en un punto u objeto sin mover los ojos ni pestañar hasta que empiecen a lagrimear.

Beneficios: Remueve todas las enfermedades de los ojos; otorga buena vista. No solo eso, desarrolla el poder de volverse adepto en *sambhavi mudra* y también prevendrá la hipermetropía. Esto es *raja yoga*.

VI. Kapalabhati Kriya.

Este es de tres tipos: *vyut krama, vama krama* y *cit krama*.

1. **Vyutkrama Kapalabhati Kriya:** Succionar agua por una ventanilla nasal y expulsarla por la boca. Esto es *raja yoga*.
   Beneficios: Cura todas las enfermedades flemáticas.

2. **Vamakrama Kapalabhati Kriya:** (lado izquierdo) Succionar (inhalar) el aire a través de la ventanilla izquierda y exhalarlo por la ventanilla derecha. Luego succionar aire por la ventanilla derecha y exhalarlo por la ventanilla izquierda. Después de hacer esto cuatro veces, succionar agua limpia por la ventanilla izquierda. Levantar la cara hacia arriba, presionar la ventanilla izquierda con el dedo, inclinar la cabeza ligeramente hacia el costado derecho y dejar salir el agua a través de la ventanilla derecha. De manera similar, el agua succionada por la ventanilla derecha debe ser expulsada por la ventanilla izquierda.
   Beneficios: Enfermedades flemáticas de la nariz (congestión) serán prevenidas. Desarrollará la fuerza de los *indriyas* para oler hasta el aroma más sutil. Esto es *raja yoga*.

3. **Citkrama Kapalabhati Kriya:** Tomar agua por la boca, tragarla y luego expulsarla por la nariz. Esto debe ser repetido veintitrés veces.
   Beneficios: Esto removerá las enfermedades flemáticas, también prevendrá el envejecimiento, y otorgará lustre o brillantez al cuerpo. Esto es *hatha yoga*.

Todos los *kapalabhati kriyas* deben ser ejecutados con agua limpia y fresca (sin calentar). El horario superior para practicar estos *kriyas* es temprano en la mañana, antes del amanecer. Por los primeros quince días de practicar estos *kapalabhati kriyas*, habrá una sensación de quemazón en la nariz, boca y garganta y desarrollarás una pequeña congestión o flema. Ignorando estos síntomas, muy fielmente sigue las instrucciones y practica estos *kriyas*. Todos los beneficios mencionados más arriba serán experimentados muy rápidamente.

3.7 Sección sobre Vayu

Investigación sobre los diez tipos de Vayu: Hay diez tipos de vayu en tu cuerpo: *prana, apana, vyana, udana, samana, naga, kurma, krkara, devadatta, dhananjaya*.

1. **El lugar donde reside Prana Vayu.**
   Prana Vayu –Su función: Está localizado en el corazón. Su propósito principal es el de expulsar del cuerpo todas las impurezas no deseadas y atraer aire limpio de afuera para mantener *jathara agni* encendido. Es un importante apoyo para la extensión de la vida.

2. **Apana Vayu –Su función:** Este reside en la parte baja de *muladhara cakra* donde se une con el recto. Su principal propósito es expulsar los excrementos y la orina, y mantener el cuerpo activo y enérgico.

3. **Vyana Vayu –Su función:** Este impregna todas las partes de nuestro cuerpo. Mantiene la carne, la médula ósea y los tejidos y tejidos grasos en la condición apropiada. Mantiene los vasos sanguíneos y mantiene la correcta circulación de la sangre.

4. **Udana Vayu –Su función:** Este *vayu* está situado en la garganta. Remueve las enfermedades del *kapha dosha*, corrige el funcionamiento de las cuerdas vocales y otorga una saludable gordura al cuerpo.

5. **Samana Vayu –Su función:** Este se encuentra en el ombligo en la parte media del cuerpo. Cualquier cosa que comamos en cualquier momento, este la empuja al *jathara agni* y ayuda a digerirla.

Estos cinco *vayus* son llamados por su nombre alternativo **pancha prana** y están conectados con el cuerpo burdo. Mediante los muchos y poderosos beneficios del *asana* y *pranayama* que practicamos siguiendo las tradiciones de *yoga sastra*, los *vayus* trabajan para limpiar todas las partes de sus respectivas localizaciones en el cuerpo como se describe a continuación: El *prana vayu* existe en estos lugares: la cara, las fosas nasales, el corazón, ombligo, dedo gordo del pie; el *apana vayu* existe en estos lugares: el *guhya*, el recto y órganos de la generación, los genitales, muslos, estómago y caderas; el *vyana vayu* existe en estos lugares: la oreja, cuello, ojo, *kapalam* (cabeza) y *brahmarandhram* (parte de arriba del cráneo); el *udana vayu* existe en las articulaciones de los huesos y lugares de encuentro de los nervios; el *samana vayu*, por el poder de *jathara agni*, ocupa todas las partes móviles del cuerpo y limpia estas regiones.

Naga Vayu está a cargo de los eructos; **Kurma Vayu** es responsable de pestañar; **Krkara Vayu** es responsable de soplar la nariz; **Devadatta Vayu** es responsable de los bostezos; **Dhananjaya Vayu** existe en todas las partes del cuerpo e incluso después de la muerte está ahí por cuatro *naazhigai* (un *naazhigai* son veinticuatro minutos) –uno sabe esto mediante la experiencia.

Entiende la relación de estos cinco *vayus* con el cuerpo y luego practica yoga.

3.8 Sección sobre la investigación de los veinte Mudras.

Luego de que los nadis son limpiados practicando los *shatkriyas*, es esencial que todos, respetando la condición de su cuerpo, practiquen a menos algunos de los veinte *mudras* por las razones siguientes: para mantener los diez tipos de *vayu* moviéndose en sus respectivos *nadis* apropiados y realizando sus actividades asignadas sin obstrucción (como fue descripto en la sección anterior); para prevenir que se formen enfermedades en el cuerpo; para que el *susumna nadi* sea llevado a y mantenido en el *brahmarandhram*; y para que la siempre ondulante mirada deje de moverse y se concentre en un lugar. Es por esta razón que los *mudras* son descriptos aquí.

Mudras: Hay veinte tipos de *mudras*: 1. *Maha mudra*, 2. *Nabho mudra*, 3. *Uddiyana bandha mudra*, 4. *Jalandhara bandha mudra*, 5. *Mulabandha mudra*, 6. *Mahabandha mudra*, 7. *Mahadeva mudra*, 8. *Khecari mudra*, 9. *Viparita karani mudra*, 10. *Yoni mudra*, 11. *Vajroli mudra*, 12. *Sakti calana mudra*, 13. *Trataka mudra*, 14. *Manduka mudra*, 15. *Sambavi mudra*, 16. *Asvini mudra*, 17. *Pasini mudra*, 18. *Kaka mudra*, 19. *Mathangi mudra*, 20. *Bhujanga mudra*.

1. **Maha Mudra:** Con el pie izquierdo presionado firmemente contra el recto, extender la pierna derecha hacia adelante. Asegurarse que el talón esté tocando el suelo y los dedos apunten hacia arriba. Sostener el dedo gordo del pie derecho con los dedos de la mano derecha. Mantener el mentón firmemente presionado contra el pecho y mantener la mirada fija en el entrecejo. Similarmente, siguiendo las

instrucciones mencionadas más arriba, repetir el *mudra* con el pie derecho presionado firmemente contra el recto y la pierna izquierda extendida hacia adelante.

Beneficios: Tuberculosis (consumo de los pulmones), asma, tos y enfermedades del aliento, obstrucción de los intestinos, enfermedades del bazo, indigestión, tales enfermedades del *vayu* serán removidas.

2. **Nabho Mudra:** Doblar la lengua hacia el paladar superior con la punta de la lengua tocándola raíz o base de la lengua interior. Llevar el aliento hacia adentro y mantenerlo el mayor tiempo posible. El *yogabhyasi* puede seguir esta práctica siempre y en cualquier lugar, sin importar tiempo y lugar ni en qué actividad se vea envuelto.

   Beneficios: Removerá a debilidad del cuerpo y otorgará la fuerza apropiada al practicante.

3. **Uddiyanabandha Mudra:** Llevar el ombligo hacia adentro de tal forma que se presione contra los huesos de la espalda (columna vertebral) con el abdomen firmemente metido hacia adentro.

   Beneficios: *Prana vayu* será dirigido hacia el camino de *susumna nadi* y esto ayudará al practicante a superar la muerte.

4. **Jalandhara Bandha Mudra:** Llevar el mentón cuatro *angulas* por debajo del cuello, presionar firmemente contra el pecho y mantener esta posición.

   Beneficios: Limpia todos los *nadis* y *cakras* localizados en las regiones siguientes: los cuatro dedos gordos de los pies y los dedos de las manos (*), la parte de arriba del talón, las rodillas, los muslos, los genitales, el ombligo, el pecho, el cuello, el entrecejo, la cabeza y el *brahmarandhram*. También despierta la *kundalini*.

5. **Mulabandha Mudra:** Con el talón izquierdo, firmemente presionar el *kandasthana* que está entre el recto y los genitales y empujar el talón firmemente hacia adentro para cerrar el ano. Llevar el estómago firmemente hacia adentro y presionarlo contra los huesos de la espalda (la columna). Traer el talón derecho y colocarlo encima de los genitales. Estos es *hatha yoga*.

Beneficios: Por esto podemos conquistar el *prana vayu* y traerlo bajo nuestro control.

6. **Mahabandha Mudra:** Firmemente presionar el talón izquierdo dentro del *kandasthana*. Colocar el talón derecho encima de aquello y quedarse en *kumbhaka*.
   Beneficios: Cuando haces esto, todos los *nadis* en el cuerpo se vuelven hacia arriba e *ida*, *pingala* y *susumna nadis* se juntan en el entrecejo. Esto superará a la muerte y protejerá el cuerpo.

7. **Mahadeva Mudra**: Sentarse en *mula bandha mudra* y hacer *kumbhaka* en *uddiyana bandha*.
   Beneficios: Esto incrementará el *jathara agni* y obtendrás el *animadi guna siddhi* –uno de los ocho *siddhis* el cual es la cualidad de volverse pequeño como un átomo. Esto pertenece a *raja yoga*.

8. **Khecari Mudra:** Después de aprender primero los *yoga marmas* con la ayuda de un satguru que todavía esté practicando esto, cortar 1/12 de la medida de una angula (el ancho de un cabello) de la fina simiente de piel de la parte inferior de la lengua con un cuchillo afilado. Aplicar una pasta bien empolvada de sal *sainthava lavanam* (sal de roca) en el área del corte. Frotar manteca de vaca en ambos lados de la lengua, y sosteniendo la punta de la lengua con una pequeña pinza de hierro, tirar de la lengua hacia afuera, poco a poco. Repetir esto (tirar de la lengua) todos los días. Una vez a la semana, como es mencionado arriba, cortar la simiente de carne en la base de la lengua muy cuidadosamente. Practicar esto por tres años. La lengua se alargará y será fácilmente capaz de tocar el entrecejo. Luego de que se haya alargado este tanto, doblarla dentro de la boca, mantenerla en la cavidad que está junto a la base de la lengua interior y fijar la mirada en el entrecejo.
   Beneficios: El hambre y la sed se calman sin pérdida de fuerza corporal y sin permitir lugar en el cuerpo para ninguna enfermedad. Si es practicado a diario, el cuerpo desarrolla en pocos días un lustre y uno rápidamente alcanza el estado de *samadhi* y bebe el néctar divino. Esto pertenece a *hatha yoga*.

9. **Viparita Karani Mudra:** Manteniendo la cabeza en el piso, levantar las piernas y mantener todo el cuerpo derecho sin doblar ni encorvar el cuerpo en ninguna dirección. Esto es *raja yoga*.
   Beneficios: Activa el *surya nadi* que está en el ombligo para que esté presente en la parte alta y el *chandra nadi* que está debajo de la lengua de manera que ocupe la parte baja; supera el nacimiento y la muerte. Incluso durante el *pralaya*, el cuerpo se mantendrá estable.

10. **Yoni Mudra:** Sentarse en *siddhasana*. Cuidadosamente cerrar las orejas con los dos pulgares, los ojos con los dos dedos índices, las fosas nasales con los dos dedos medios, el labio superior con los dos dedos anulares y el labio inferior con los dos meñiques. Succionar el *prana vayu* (aire exterior) haciendo *kaka mudra* y juntando el *prana vayu* con el *apana vayu*, practicar *kumbhaka* y mantener esta posición.
    Beneficios: Todos los cinco grandes pecados son removidos y rápidamente ocasionará un estado de *samadhi*.

11. **(a) Vajroli Mudra: Forma 1:** Utilizando ambas manos, levantar el cuerpo colocando todo el peso corporal sobre las manos sin permitir que la cabeza toque el suelo. Manteniendo la cabeza de esta forma, sostener el cuerpo como en *viparita karani mudra* y hacer *kumbhaka*. Esto es *raja yoga*.

    (b) Vajroli Mudra: Forma 2: Tomar una pipeta de vidrio o tubo de plomo de 12 *angulas* de largo y mediante la abertura genital insertarlo y removerlo a diario, incrementando la cantidad insertada en una *angula* cada día. Luego de ser capaz de practicar insertar el tubo por un largo de doce *angulas*, succionar el aire exterior mediante tal abertura en los genitales. Luego de practicar esto, eventualmente succionar leche y luego agua y luego expulsarlos del cuerpo. Esto es *hatha yoga*.
    Beneficios: Esto es para gente con excesiva actividad sexual, y quien mediante calor haya perdido *viryam* (potencia sexual). Es para enfermedades diabéticas y para aquellos con descargas seminales y vaginales. Esto corregirá el *viryam* y otorgará buena fortaleza

corporal. Mientras el *viryam* no esté perdido, la enfermedad, la vejez y la muerte serán mantenidas lejos.

12. **Sakti Calana Mudra:** Sentarse en *padmasana* y mantener las fosas nasales firmemente cerradas. Sostener el *prana vayu* en el estómago, hacer *kumbhaka*, y mediante *uddiyana bandha mudra* comprimir el *prana vayu*. Los 72.000 *nadis* se moverán al *muladhara cakra* en el *kandasthana* y despertarán a la durmiente *kundalini* que, sin moverse en ningún otro lugar del cuerpo, ocupará el medio del camino de *susumna*. Tal *kumbhaka* es llamado *sakti calana mudra*.
    Beneficios: Rápidamente facilitará el control del *prana* y conducirá a *samadhi siddhi*.

13. **Tataka Mudra:** Sentarse en *pascimottanasana* y empujar el estómago hacia afuera. Esto es *raja yoga*.

14. **Manduka Mudra:** Mantener la boca cerrada y doblar la punta de la lengua contra el paladar y después de esto seguir moviéndola hacia aquí y hacia allá.
    Beneficios: Esto no dejará que se acerque ninguna enfermedad. Prevendrá el envejecimiento, no dejará que el pelo se vuelva gris, y protejerá el cuerpo.

15. **Sambhavi Mudra:** Debido a la fuerza del *trataka abhyasa* mencionado en los *shatkriyas*, luego de que los ojos hayan lagrimeado abundantemente, fijar la mirada en el entrecejo.
    Beneficios: Esto da lugar a *ekagratta citta* y otorga *dhyana siddhi*. Esto es *raja yoga*.

16. **Asvini Mudra**: Repetidamente cierra y abre la abertura anal muchas veces.
    Beneficios: Cura enfermedades del recto, otorgará buena fuerza física y agudeza del intelecto, despierta el poder de *kundalini* y conquista una muerte extemporal. Esto es *raja yoga*.

17. **Pasini Mudra:** Tomar las dos piernas y colocarlas detrás del cuello. Extender los brazos, y con el apoyo de las manos extendidas colocadas en el suelo, levantar el cuerpo.
Beneficios: *Kundalini* siendo encendida nutre el cuerpo. Esto es *hatha yoga*.

18. **Kaka Mudra:** Sostener la boca como el pico de un cuervo e inhalar y llevar el aire exterior dentro del estómago.
Beneficios: Todas las enfermedades serán eliminadas y tendrás una larga vida como un cuervo. Esto es *hatha yoga*.

19. **Mathangini Mudra:** Pararse en agua hasta el cuello. A través de las fosas nasales, succionar agua y escupirla por la boca, Luego succionar agua por la boca y expulsarla por la nariz. Esto es *raja yoga*.
Beneficios: Practicar esto todos los días muchas veces en el mismo lugar como es descripto más arriba. Te volverás fuerte como un elefante, no tendrás enfermedades y conquistarás una muerte extemporal.

20. **Bhujangini Mudra:** Quedarse en *bhujangasana*, estirar el cuello hacia adelante y de acuerdo a *vata sara krama*, tomar aire del exterior y hacer *puraka kumbhaka*.
Beneficios: Esto removerá enfermedades como indigestión, *agni mandam* (bajo *agni*), frenará el dolor de estómago y te dejará feliz. Esto es *raja yoga*.

Capítulo 4

Capítulo sobre Asana

1 Uttanasana (Figura 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7)

Siguiendo las reglas para *tadasana* (*yogasana samasthiti krama*) (Figura 4.1, 4.2), pararse erguido. Luego, al exhalar el aliento lentamente, doblar la parte de arriba del cuerpo (esto es, la parte que está encima de la cadera) poco a poco y colocar las palmas de las manos en el suelo junto a las piernas. Las rodillas no deben estar ni siquiera ligeramente flexionadas. Levantar la cabeza hacia arriba y fijar la mirada en la punta de la nariz. Al hacer esto, succionar aire limpio por las fosas nasales, sostener el aliento firmemente y mantener esta posición. Esto se llama *sahitha kumbhaka*. Después de quedarse aquí por algo de tiempo, exhalar el aliento (que estaba siendo sostenido) muy lentamente por las fosas nasales, bajar la cabeza y apoyarla en las rodillas. No inhalar en esta etapa. Inhalar al levantar la cabeza y exhalar al bajar la cabeza –esto debe ser practicado de acuerdo a la fuerza y capacidad de cada uno. En esta posición, mientras la cabeza es levantada y mientras es bajada y colocada sobre las rodillas, las palmas deben ser firmemente presionadas contra el suelo. Este *sthiti* es llamado *uttanasana*. Inicialmente, cuando uno permanece en este *sthiti*, pueden ocurrir temblores en los brazos y piernas. En estos momentos, si uno sostiene el aliento firmemente y aguanta, estos temblores no ocurrirán. Luego de mantenerse en este *sthiti* por algo de tiempo, volver a *tadasana sthiti*.

Hay ocho formas de *uttanasana*. Como resultado de practicar estas ocho formas, todas las diversas enfermedades del bajo abdomen serán removidas y el poder digestivo se incrementará. Incluso el dolor de estómago ordinario frenará. Las mujeres también pueden practicar este *asana*. Pero este *asana* no debe ser ejecutado durante el embarazo. Esta es la primera forma. Hay 3 *vinyasas* para esto. El procedimiento para **Padahastasana** y otras formas de *uttanasana*:

Sostener los dedos gordos de los pies con los primeros tres dedos de cada mano. Exhalar el aliento, mantenerse en el mismo *sthiti* y traer ambas orejas entre los dos brazos al bajar la cabeza. Esto es denominado **cakrasana**. Llevar las manos detrás de la espalda, doblar el cuerpo hacia

atrás también y hacer *uttanasana*. Hay beneficios especiales para esto. Pero practica solamente de acuerdo a tus capacidades y condición física. Sostener el dedo gordo del pie derecho con la mano izquierda y el dedo gordo del pie izquierdo con la mano derecha y bajar la cabeza y colocarla entre las rodillas. Esta posición, si es mantenida, es una forma de *padahastasana*.

Manteniendo las piernas lo más separadas que sea posible, sostener el dedo gordo del pie derecho con los dedos de la mano izquierda y el dedo gordo del pie izquierdo con los dedos de la mano derecha, como es descripto arriba. Bajar la cabeza y colocarla entre ambas piernas asegurándose que esté apropiadamente alineada. Esto también es una forma de *padahastasana*.

Al practicar las siguientes *asanas* relacionadas, las rodillas deben permanecer derechas y no deben estar ni ligeramente flexionadas: *uttanasana, pascimottanasana, hasta padasana, janusirsasana, ardhabaddha padmottanasana, upavishtakonasana, supta konasana, viparita konasana, urdhva prasarana padasana, halasana, sirsasana, sarvangasana y padahastasana*. Esta importante regla no debe ser olvidada.

Luego de practicar todas las partes de *padahastasana* apropiadamente, como es descripto arriba, practicar *uttanasana*.

En otras formas, doblarse hacia adelante en la medida de lo posible y colocar la cara 9 *angulas* debajo de la rótula. Esto es, el *asana* debe ser ejecutado de tal modo que la cabeza sea colocada exactamente a medio camino entre las rodillas y los pies. Después de esto, incluso aquí, coloque la cabeza entre las piernas. Esto es otra forma de *uttanasana*.

2 Parsvottanasana (Figura 4.8, 4.9)

De pie en *tadasana krama*, succionar aire limpio por la nariz y practicar *kumbhaka*. Separar las piernas de tal modo que los pies estén separados una distancia de dos *mozhams* y medio y estrechar las manos detrás de la espalda. Lentamente exhalar el aliento, girar y doblarse hacia el lado de pierna izquierda y colocar la cara sobre la rótula. En este momento, ambas piernas deben ser mantenidas derechas y no deben doblarse en ninguna dirección. Después de mantenerse en esta posición un período de tiempo, lentamente inhalar el aliento a través de la nariz y al mismo tiempo levantar

la cabeza levemente. Enderezar el cuerpo, pararse erguido y luego de regresar a la posición inicial, girar hacia el lado derecho. Luego de girar, primero pararse un minuto y luego doblarse hacia el lado derecho. Al bajar la parte de arriba del cuerpo hacia el lado derecho, exhalar por la nariz como antes y firmemente colocar la cabeza gacha sobre la rótula derecha. Como fue mencionado más arriba, ambas piernas deben ser sostenidas derechas y no deben estar ni siquiera levemente flexionadas. Al seguir practicando en ambos lados, eventualmente será posible colocar la cabeza 4 *angulas* debajo de la rodilla. Luego, como es mencionado arriba, lentamente levantar la cabeza al inhalar el aliento por las fosas nasales y enderezarse. Luego de pararse verticalmente, saltar y venir a *tadasana sthiti*. Este *parsva uttanasana* puede ser ejecutado por mujeres y hombres. (Tiene 5 *vinyasas.*)

2 Prasarita Padottanasana (Figura 4.10)

Pararse en *tadasana krama*. Saltar y abrir las piernas, colocando los pies en el suelo separados por *3 mozhams*. Practicar saltar y colocar los pies a la distancia correcta en un solo salto. Al saltar, o bien *puraka kumbhaka* o *recaka kumbhaka* pueden hacerse. No debe haber ningún sonido al saltar y al presionar los pies sobre el piso. Ahora levantar los brazos y lentamente exhalar por la nariz. Haciendo *recaka*, doblarse hacia adelante y bajar la parte de arriba del cuerpo (encima de las caderas) hacia el suelo. Llevar las manos entre las piernas y moviéndolas hacia atrás paso a paso, colocar las palmas en el suelo. Bajar la cabeza entre las manos. En este momento, las piernas no deben estar ni ligeramente dobladas. Luego de quedarse en esta posición por un tiempo, levantar la cabeza, succionar aire limpio por la nariz y lentamente levantar el cuerpo. Luego de pararse, saltar de vuelta a *tadasana*. Este *asana* no debería ser practicado por mujeres luego de comenzar la menstruación. En la misma manera, seguir las reglas durante la práctica de las diversas formas de *uttanasana*. (Esto tiene 5 *vinyasas.*)

4 Ardhabaddha Padmottanasana (Figura 4.11, 4.12, 4.13, 4.14)

Desde *tadasana*, hacer *puraka kumbhaka*. Luego de esto, elegir alguna pierna y colocar su talón arriba del muslo opuesto. Lentamente, poco a

poco, mover el pie hacia arriba hasta que la parte de atrás del talón esté presionada contra el bajo abdomen. Cualquiera sea la pierna que esté levantada, mover la misma mano detrás de la espalda y estrechar el dedo gordo de ese pie (desde atrás de la espalda). Mantener la otra mano en *tadasana sthiti* y hacer *puraka kumbhaka*. Luego de esto, exhalar lentamente por la nariz y doblar la parte alta del cuerpo hacia adelante, hasta el suelo. Colocar la palma al costado del pie y mantenerla firmemente presionada contra el suelo. Soltar el aire completamente hacia afuera, y sin inhalar, practicar *kumbhaka* y bajar la cabeza, colocándola encima de la rótula de la pierna extendida. Repetir esto desde el comienzo con la otra pierna siguiendo todas las instrucciones mencionadas antes. Esto tiene 10 *vinyasas*.

Beneficios: Esto remueve todas las impurezas y depósitos de todos los lados del bajo abdomen y los expulsa a través del ano. Fortalece el poder digestivo diariamente.

5 Caturanga Dandasana (Figura 4.15, 4.16)

Para esto, hay 4 *vinyasas*. Los *vinyasas* 1, 2 y 3 son como para *uttanasana*. El 4to *vinyasa* solo es diferente. Presionar ambas palmas hacia abajo firmemente al hacer el 4to *vinyasa* desde el 3er *vinyasa* de *uttanasana*. Hacer solamente *recaka* y firmemente sostener el aliento afuera sin hacer *puraka*. Manteniendo el peso balanceado igualmente en ambas piernas, saltar hacia atrás (manteniendo ambas piernas paralelas entre sí) y sosteniendo el cuerpo derecho como una barra, tumbarse mirando hacia abajo. En este momento, solo las palmas y los dedos de los pies tocan el suelo. Ninguna otra parte del cuerpo toca el suelo. Esto es, debe haber 4 *angulas* de espacio entre el cuerpo y el suelo. En esta posición, si se coloca un palo o una barra sobre el cuerpo, la barra debe tocar el cuerpo completamente. Necesitamos mantener nuestro cuerpo así de derecho. Pero asegurarse de chequear las diferencias formadas por los músculos y montículos de carne para determinar si todos los ajustes son correctos.

Beneficios: Todas las impurezas y depósitos de carne que residen en todas las uniones de los huesos y los lugares de encuentro de los nervios

son rápidamente expulsados fuera del cuerpo. Permanecer en este *sthiti* por lo menos diez minutos y luego regresar a *samasthiti*.

6 Urdhvamukasvanasana (Figura 4.17)

Esto tiene *4 vinyasas*. Los *vinyasas* 1, 2 y 3 son exactamente como para *uttanasana*. El 4to *vinyasa* debe ser realizado siguiendo el mismo método que para *caturanga dandasana*. Pero en *caturanga dandasana*, hay 4 *angulas* de espacio entre el cuerpo y el piso en todas partes. En este *asana*, las palmas y los dedos de los pies están como en *caturanga dandasana*. Sin embargo, incluso al mantener la parte baja del cuerpo desde los dedos de los pies hasta los muslos como en *caturanga dandasana*, levantar la parte de arriba del cuerpo. Asegurarse que el ombligo descanse entre las manos y hacer *puraka kumbhaka*. Tratar de empujar el pecho hacia adelante lo más lejos posible, levantar la cara hacia arriba y seguir mirando la punta de la nariz. Hacer el esfuerzo de practicar hasta que se vuelva posible mantenerse en esta postura por quince minutos.

Beneficios: No habrá encorvamiento en el cuerpo. El *apana vayu* del bajo abdomen es limpiado y el poder digestivo es fortalecido. El 4to *vinyasa* en sí mismo es el *asana sthiti*. Luego, volver a *samasthiti*. Estudiar la imagen dada aquí cuidadosamente.

7 Adhomukhasvanasana (Figura 4.18)

Para esto, hay 4 *vinyasas*. Los *vinyasas* 1, 2 y 3 con exactamente como para *uttanasana*. Solo en el 4to *vinyasa*, incluso al saltar hacia atrás como para *caturanga dandasana*, el cuerpo entero debe ser empujado hacia atrás en una curva. Estudiar la imagen y aprender esto. En este *sthiti*, la cabeza debe ser doblada hacia adentro apropiadamente y el mentón debe ser presionado firmemente contra el pecho. Después de tirar del estómago hacia adentro y empujarlo fuera, exhalar el aliento. Sosteniendo el aliento afuera firmemente, llevar el abdomen hacia adentro. Como resultado de la fuerza de la práctica, uno aprende a sostener esta postura por quince minutos.

Beneficios: Hinchazón del estómago, eructos, *ajeerna vayu*, tales enfermedades se irán. El 4to *vinyasa* en sí es el *asana sthiti*. Debido a la fuerza de *recaka*, recibirás los mejores resultados practicando este *asana* en *recaka*.

8 Pascimattanasana o Pascimottanasana (Figura 4.19 – 4.28)

Este *asana* tiene numerosos *kramas*. De estos la primera forma tiene 16 *vinyasas*. Solamente hacer el *asana sthiti* sentándose en el mismo lugar sin hacer estos *vinyasas* no rendirá los beneficios completos mencionados en los *yoga sastras*. Esta regla se aplica a todos los *asanas*.

Los primeros tres *vinyasas* son exactamente como para *uttanasana*. El 4to *vinyasa* es *caturanga dandasana*, el 5to *vinyasa* es *urdhvamukhasvanasana*, el 6to *vinyasa* es *adhomukhasvanasana*. Practicar estos siguiendo las instrucciones anteriores. En el 6to *vinyasa*, haciendo *puraka kumbhaka*, saltar y arribar al 7mo *vinyasa*. Esto es, desde *adhomukhasvanasana sthiti*, saltar hacia adelante y mover ambas piernas entre los brazos sin permitir que las piernas toquen el piso. Extender las piernas hacia adelante y sentarse. Practicar sentarse así con la parte trasera del cuerpo o bien entre las dos manos o 4 *angulas* delante de las manos. Es mejor aprender el *abhyasa krama* de un guru. En este *sthiti*, empujar el pecho hacia adelante, hacer *puraka kumbhaka* y mirar sostenidamente la punta de la nariz. Luego de esto extender ambos brazos hacia los pies (las piernas ya están extendidas hacia adelante). Enganchar los dedos gordos de los pies apretadamente con los tres primeros dedos (pulgar, índice, medio) de las manos de tal modo que la mano izquierda sostenga el dedo gordo izquierdo y la mano derecha sostenga el dedo gordo derecho. No levantar las rodillas ni siquiera levemente. Luego, tirar del estómago hacia adentro al hacer *recaka*, bajar la cabeza y presionar la cara hacia abajo sobre la rodilla. Las rodillas no deben levantarse del suelo tampoco en este *sthiti*. Este es el 9no *vinyasa*. Esto es llamado *pascimottanasana*. En el comienzo, todo el mundo lo encontrará muy difícil. Los nervios en la espalda, los muslos y detrás de las rodillas se sentirán como si estuvieran siendo ferozmente tironeados y esto será extremadamente doloroso. El dolor permanecerá por 8 días. Luego de esto, la tracción sobre los nervios se soltará y será posible hacer el *asana* sin ningún problema. Este

pasimottanasana tiene muchas formas. Luego de practicar este *asana* con la cara presionada sobre la rodilla, practicarlo con el mentón colocado sobre la rodilla y luego eventualmente apoyándolo 3 *angulas* por debajo de la rodilla sobre la pantorrilla. En el 10mo *vinyasa* levantar la cabeza. En el 11vo *vinyasa*, manteniendo las manos firmemente presionadas contra el suelo, levantar todo el cuerpo del suelo y balancearlo en el aire sin que toque el suelo. El 11vo *vinyasa* es llamado *uthpluthi*. El 12vo *vinyasa* es *caturanga dandasana*. El 13ro es *urdhvamukhasvanasana*. El 14to es *adhomukhasvanasana*. El 15to es el primer *vinyasa* de *uttanasana*. El 16to *vinyasa* es el 2do *vinyasa* de *uttanasana*. Luego, volver a *samasthiti*. Debes aprender las complejidades de este *vinyasa* solo de un guru.

Beneficios: Esto curará todas las enfermedades relacionadas con el estómago. Este *asana* puede ser ejecutado en el suelo o en una estera de acuerdo a las capacidades del cuerpo de uno. Aprender algunas de las otras formas de *pascimottanasana krama* estudiando cuidadosamente las imágenes. Mujeres embarazadas no deben hacer este *asana*. Para los hombres, no hay restricciones para practicar este *asana*. Si esto es practicado sin falta cada día por 15 minutos, todas las malas enfermedades del estómago serán removidas.

9 Ardhabaddhapadmapascimottanasana (Figura 4.29, 4.30)

Este tiene 22 *vinyasas*. El 8vo y el 15to *vinyasas* son el *asana sthiti*. Hasta el 7mo *vinyasa*, practicar de acuerdo a *pascimottanasana vinyasa krama*. Pero en el 7mo *vinyasa*, extender la pierna izquierda hacia adelante, colocar el pie derecho encima del muslo izquierdo, de manera que el talón derecho toque el costado izquierdo del bajo abdomen. Llevar la mano derecha detrás de la espalda y enganchar el dedo gordo del pie derecho con los dedos de la mano. Sostener el dedo gordo de la pierna izquierda extendida con los dedos de la mano izquierda. Para el resto de los *vinyasas*, seguir el mismo método que para *pascimottanasana* siguiendo el *krama*. En el 8vo *vinyasa* colocar la cabeza sobre la rodilla de la pierna izquierda. El 9no, 10mo, 11vo, 12vo, 13ro y 14to *vinyasas* son como en *pascimottanasana*. Pero en el 14to *vinyasa*, extender la pierna derecha y colocar el pie izquierdo sobre su muslo de manera que el talón izquierdo toque el costado derecho del bajo abdomen. Llevar la mano izquierda

detrás de la espalda y tomar el dedo gordo del pie izquierdo con los dedos de la mano. Sostener el dedo gordo de la pierna derecha extendida con los dedos de la mano derecha. Bajar la cabeza y colocarla sobre la rodilla extendida. Este es el 15to *vinyasa*. Hacer el 8vo y 15to *vinyasas* con *recaka*, tirando del estómago hacia adentro y extendiendo las piernas rectas hacia afuera. Estas reglas no deben ser olvidadas al practicar este *sthiti*. Desde el 16to hasta el 22do *vinyasas* seguir el *krama* para *pascimottanasana vinyasa*.

Beneficios: Todas las enfermedades del bajo abdomen son curadas. El *apana vayu* es limpiado y ayuda a despertar la *kundalini*. Mujeres embarazadas no deben hacer este *asana*.

10 Tiryangmukha ekapada pascimottanasana (Figura 4.31, 4.32)

Este tiene 22 *vinyasas*. El 8vo y el 15to *vinyasas* son el *asana sthiti*. Desde el 1ro al 7mo *vinyasa*, los *asanas* siguen las reglas para *ardhabaddhapadma pascimottanasana*. Pero en el 7mo *vinyasa*, extender la pierna izquierda recta hacia adelante y plegar la pierna derecha mirando hacia atrás.

Luego practicar el resto de los *vinyasas* siguiendo el *pascimottanasana krama* y *ardabaddhapadma pascimottanasana krama*.

Beneficios: No solo prevendrá la elefantiasis, todas las impurezas y depósitos en los nervios, articulaciones y ligamentos de la pierna se disolverán, y otorgará fuerza y velocidad para caminar y correr. Limpiará los *nadis* de la zona, eliminando hormigueos, y hará que la circulación de la sangre sea uniforme y rápida.

Si las mujeres practican esto apropiadamente, tendrán un parto bueno y confortable. Pero las mujeres deberán haber practicado todo esto antes de embarazarse. Luego de concebir, además de *pranayama*, los *asanas* que no son mencionados específicamente no deben ser practicados.

12 Janusirsasana (Figura 4.33, 4.34)

Esta forma sigue los principios de *hatha yoga*. Otra forma sigue los principios del método de *raja yoga*. El practicante debe aprender la diferencia. Primero, tomar cualquier pierna y extenderla hacia adelante. Mantener el talón presionado firmemente cobre el piso con los dedos apuntando hacia arriba. Esto es, la pierna no debe inclinarse hacia ningún lado. La parte de atrás de la rodilla debe ser presionada contra el piso. Plegar la otra pierna y colocar el talón contra los genitales, con el área por encima de la rodilla (el muslo) colocado recto en contra de la cadera. Esto es, arreglar la pierna que fue extendida hacia delante de tal manera que juntas formen una **"L"**. Hasta este punto, no hay diferencia entre la práctica del *hatha yogi* y del *raja yogi*.

Para el practicante de *hatha yoga*, el talón de la pierna flexionada debe ser presionado firmemente entre el recto y el escroto. Ajustadamente tomar el pie extendido con ambas manos, levantar la cabeza y hacer *puraka kumbhaka*. Permanecer en esta posición por algún tiempo y luego, haciendo *recaka*, bajar la cabeza y colocar la cara encima de la rodilla de la pierna extendida. Al hacer esto, no inhalar el aliento. Puede ser exhalado. Luego de esto, levantar la cabeza y hacer *puraka*. Repetir esto en el otro lado siguiendo las reglas mencionadas más arriba.

El *raja yogi* debe colocar la parte posterior de la plante del pie de la pierna flexionada entre el escroto y los genitales. Ahora practicar siguiendo las reglas descriptas arriba para los *hatha yoguis*. Hay 22 *vinyasas* para *janusirsasana*. Por favor notar cuidadosamente que todas las partes de la pierna estirada y de la pierna flexionada deben tocar el suelo. Al sostener el pie con las manos, tomar ajustadamente y tirar del pie. Mantenerla cabeza o la cara o la nariz sobre la rótula y mantenerse en este *sthiti* de 5 minutos hasta media hora. Si no es posible quedarse en *recaka* tanto tiempo, levantar la cabeza entremedio, hacer *puraka kumbhaka* y luego, *haciendo recaka*, colocar nuevamente la cabeza sobre la rodilla, *puraka kumbhaka* no debe hacerse. Esta regla debe seguirse en todos los *asanas*.

Al practicar este *asana*, mientras más hacia adentro esté llevado el estómago, habrá tal aumento en los beneficios recibidos. Al practicar esto, luego de exhalar el aliento, sostenerlo firmemente. Sin preocuparse porqué esto es tan difícil, llevar el estómago hacia adentro, comenzando con el

ombligo, mantener la atención concentrada en todos los *nadis* en y cerca de las áreas rectal y genital y tirar de estos hacia arriba –si haces el *asana* de este modo, no solo todas las enfermedades urinarias, la diabetes y tales enfermedades desaparecen, sino que los sueños húmedos se detendrán, el *viryam* se espesará y el cuerpo entero se volverá fuerte.

Quien no sea capaz de llevar hacia adentro los *nadis* o el estómago puede ignorar solo esas instrucciones y seguir las otras mencionadas antes en la medida de lo posible. Mantener los *nadis* de dentro y cerca de las áreas rectal y genital llevados hacia arriba, el estómago hacia adentro y sostener el *prana vayu* estable. Cualquiera con el poder de practicar esto estará muy pronto libre de enfermedad y obtendrá *virya balam*. Dejando esto a un lado, si tú sigues las reglas de acuerdo a tu capacidad, gradualmente obtendrás los beneficios mencionados más abajo.

Observación importante:

Después de practicar el asana por solo uno o dos minutos no quejarse de no estar recibiendo ningún beneficio. Por más poco esfuerzo que haya, si sigues practicando el *asana* a diario por al menos 5 a 10 minutos, comenzarás a experimentar sus beneficios en unos pocos días. No hay dudas sobre esto. Si sigues practicándolo por media hora a una hora siguiendo las reglas dadas, obtendrás los beneficios mencionados abajo:

1. Enfermedades del bazo serán removidas.

2. Personas que sufren de una febrícula persistente en el estómago notarán que la fiebre, la anemia resultante y otras peligrosas enfermedades del estilo serán aniquiladas. Tos continua y recurrente, estómago inflamado, flatulencia y los primeros síntomas de tuberculosis desaparecerán. Como resultado de remover estos *doshas* intestinales, el poder digestivo aumenta y uno siente hambre en el momento apropiado. Cuando se tiene mucho hambre es esencial comer comidas *sáttivcas* cocinadas en ghee puro o leche de vaca o de cabra. Arroz *avuul*, *kapa boondi* (harina de maní frita), *kara vadai*, maní, garbanzos –estas comidas *tamásicas* nunca deben ser tomadas. Comer frutas de alta calidad y *kanda mulam* es muy beneficioso.

Cuando tienen hambre, algunas personas comerán cosas terribles sin pensar en ello. Este es un asunto despreciable. Por esto, siguen agarrándose numerosas enfermedades y sufriendo como resultado.

Si uno sigue practicando *janu sirsasana* de acuerdo a las reglas descriptas más arriba, entonces cualquier enfermedad que cause bloqueo de la orina y las heces, incremente el calor en los *nadis*, cause un incremento de *vata*, si alguna de tales enfermedades ocurre, será destruida de raíz y el practicante estará en buena salud muy pronto.

Pesadez en la cabeza, ardor en los ojos, debilidad corporal, ardor en la zona urinaria, fiebre causada por acumulación de toxinas debido a indigestión o constipación, pérdida del apetito y de sensibilidad en la lengua debido a una lengua estropeada, holgazanería o letargo –todo esto será removido practicando el *asana* en su más alto estándar. Esto es, todas las enfermedades causadas por debilidad en los *nadis* cercanos serán removidas.

Es importante recordar siempre que es necesario practicar tales *asanas* como *janusirsasana* en ambos lados, izquierdo y derecho. Hoy en día, juegos modernos y ejercicios físicos dan fuerza solo a un lado del cuerpo sin desarrollar la circulación apropiada de la sangre en el otro lado. Esto resultará en parálisis y otras enfermedades del estilo. Por lo tanto, todo *asana* debe ser practicado igualmente en el lado izquierdo y en el derecho.

Janusirsasana 2do Krama

Cualquiera sea la pierna que haya sido felxionada y colocada de tal modo que la parte anterior del pie haya estado entre el recto y los genitales, colocar la parte anterior de la planta del pie, en cambio, contra la parte de arriba del muslo de la pierna estirada, presionando firmemente contra él. Ahora practicar de acuerdo a las reglas descriptas antes. Pero los beneficios de esto serán recibidos muy lentamente. Algunas personas no serán capaces de colocar la cabeza sobre la rodilla en el primer día. Pero uno no debe abandonar el esfuerzo creyendo que esto es imposible. Si uno sigue practicando esto por uno o dos meses a diario y sin falta, siguiendo las reglas prescriptas, entonces se volverá posible.

Será muy difícil para aquellos que han permitido un crecimiento excesivo de la carne del estómago y las caderas practicar esto. Practicando esto regularmente por un período de tiempo, toda la carne excesiva que haya crecido en o cerca del estómago y las caderas se derretirá, las uniones de los huesos y los *nadis* se despejarán, el estómago se hará más delgado y eventualmente la cabeza tocará la rodilla. Los depósitos de excesiva carne son la principal causa de la falta de flexibilidad en el cuerpo. Todo esto puede ser esfumado con *asana abhyasa*.

Muchas personas que tienen un estómago sobresaliente como una calabaza creen que están sanos. Otros piensan que mientras más grandes tengan los brazos y piernas más fuerza tienen, y se mantienen intentando agrandar la circunferencia del cuerpo. Uno puede decir claramente que esto es resultado de la estupidez. Ser bendecido con buena salud no tiene que ver con la gordura del cuerpo. Los miembros de un niño son blandos y flexibles –levantarlos y doblarlos es fácil. Los miembros de los adultos deberían ser similarmente blandos y flexibles y fuertes y no debería haber obstrucción al *prana vayu* y la circulación de la sangre. Todos saben que las personas que tienen estómagos demasiado grandes o que son obesas a menudo tienen excesiva falta de aliento e hinchazón en el estómago.

Pero ellos no se han dado cuenta que el *vayu sancharam* no es apropiado en ninguna parte del cuerpo. Cuando no hay un movimiento de aire apropiado en el cuerpo, montones de carne excesiva se acumularán en el cuerpo formando una barrera. Sin la apropiada ventilación, ¿cómo se volará el polvo? Sin agua, ¿cómo puede la tierra volverse blanda? Similarmente, en nuestros cuerpos, si queremos que la sangre circule y que el *prana vayu* fluya adecuadamente y sin obstrucción, necesitamos primero remover los malos depósitos de carne (*durmamsam*) que aparecen como una pared. Solo el *prana vayu* tiene la capacidad y el poder para destruir completamente las excesivas bolas de carne que existen aquí y allá en el cuerpo. Esto no puede ser realizado con ninguna otra medicina.

El estómago es la única causa de una muerte extemporal. No hay otra razón. La morada de la muerte en el cuerpo es solamente el gran estómago y ningún otro lugar. Aunque deseemos una larga vida y buena salud, ¿por qué hacemos nuestros estómagos tan grandes y dejamos lugar para la muerte en ellos? ¿No es esto algo terrible? Por lo tanto, practicando *janusirsasana* siguiendo el *krama* con las correctas instrucciones, uno

puede fundir el estómago, sin importar cuán grande sea. Definitivamente se puede creer que mientras el estómago reduzca de tamaño, la muerte morando en el se irá del cuerpo. No hay dudas sobre esto.

Es superior practicar este *janusirsasana* antes de embarazarse. Uno no debería hacerlo después de embarazarse. Si las mujeres que tienen dolor de estómago durante la menstruación practican este *asana* siguiendo las instrucciones mencionadas arriba, en uno o dos meses, todos los gérmenes que causan el dolor de estómago serán removidos de los canales de la sangre y serán expulsados fuera del cuerpo a través del tracto urinario.

Esto tiene 22 *vinyasas*. El 8vo y el 15to son en sí el *asana sthiti*. El beneficio es tan grande como lo sea la capacidad de uno para *recaka*.

12 Upavishtakonasana (Figura 4.35)

Esto tiene 15 *vinyasas*. *Recaka kumbhaka* es su principio primario. Todos los *vinyasas* deben ser realizados siguiendo las instrucciones para *pascimottanasana*, separamos las piernas lo más que se pueda mientras las extendemos. Recordar que las rodillas no deben ser levantadas ni flexionadas. Luego seguir las instrucciones como es descripto para *pascimottanasana.* Estrechar los dedos gordos con los dedos de la mano, bajar la cabeza y colocar la cara en el piso entre las piernas. Esto es llamado *upavishta konasana* (el 8vo *vinyasa*). El 9no *vinyasa* es como el 10mo de *pascimottanasana*. Del 10mo al 15to *vinyasas* es como del 11vo al 16to de *pascimottanasana*. Luego de esto, regresar a *samasthiti*. Esto también debe ser hecho estando recostado sobre la espalda.

Beneficios: Dolor de cadera, de rodilla, cualquier enfermedad que ocurra cerca de la región donde se encuentran los muslos, dolor violento de estómago y flatulencias serán curados.

Si todas las mujeres practican *upavishtakonasana* por media hora tanto por la mañana como por la tarde de acuerdo a las reglas prescriptas durante el tiempo de menstruación, todas las enfermedades del útero serán curadas. Este *asana*, junto con *janusirsasana* y *baddhakonasana* debe ser practicado a diario sin falta por cualquiera que tenga menstruación irregular. En tres meses, tendrán ciclos menstruales saludables, regulares y apropiados.

13 Baddhakonasana (Figura 4.36, 4.37)

Esto tiene 15 *vinyasas*. El 8vo *vinyasa* es el *asana sthiti*. Del primero al 6to *vinyasa* es como para *pascimottanasana*. En el 7mo *vinyasa*, tal como en el 7mo *vinyasa* para *pascimottanasana*, mantener las manos abajo y traer las piernas hacia adelante en *uthpluthi*. Pero en vez de estirarlas, plegar las piernas y colocarlas en el suelo. Plegarlas quiere decir que el talón del pie derecho esté pegado contra la base del muslo derecho y que el talón izquierdo esté pegado contra la base del muslo izquierdo. Cuando las piernas están plegadas de esta forma, las plantas de los pies se estarán mirando entre sí. Sostener la planta del pie izquierdo firmemente con la mano izquierda y sostener la planta derecha firmemente con la mano derecha. Juntando firmemente las plantas de los pies, hacer *recaka kumbhaka*, bajar la cabeza y colocarla en el piso delante de los pies. Al mantener la cabeza o en el suelo o sobre las plantas de los pies, asegurarse que el asiento del cuerpo no se levante del suelo y permanezca pegado al suelo. Este *sthiti* es *baddhakonasana*. Luego de esto, del 8vo hasta el 15to *vinyasas*, practicar como en *upavishta konasana* y luego regresar a *samasthiti*.

Beneficios: Tos, enfermedades urinarias (goteo constante de orina, ardor al orinar), descargas genitales, colapso del ombligo hacia adentro –tales enfermedades serán curadas.

Si las mujeres practican esto especialmente durante la menstruación, curará todas las enfermedades menstruales y limpiará el útero. Será de mucha ayuda para mujeres que desean concebir.

14 Supta Padangushtasana (Figura 4.38, 4.39, 4.40, 4.41)

El primer *krama* para esto tiene 21 *vinyasas*. Hasta el 6to *vinyasa* es exactamente como para *pascimottanasana*. En el 7mo *vinyasa* recostarse boca arriba en vez de extender las piernas y sentarse. Estando acostado, el cuerpo entero debe ser presionado contra el piso. Los dedos de los pies deben apuntar hacia arriba y los talones deben estar pegados al piso. Esto es también llamado **savasana** por otras escuelas. Este es el 7mo *vinyasa* para *supta padangushtasana*. En el 8vo *vinyasa*, lentamente levantar la pierna derecha estirada. Sostener el dedo gordo del pie derecho con los

dedos de la mano derecha, hacer *recaka kumbhaka* y mantenerse en esta posición el mayor tiempo posible. Este *sthiti* es llamado *dakshina supta padanghushtasana*. Al permanecer en este *sthiti*, en ningún momento deben flexionarse los codos ni las rodillas de los brazos y piernas extendidas. En este momento la mano izquierda debe ser colocada sobre el muslo izquierdo. En el 9no *vinyasa*, lentamente acercar la pierna poco a poco hacia el frente del costado derecho del pecho. Al hacer esto, gradualmente levantar la cabeza poco a poco hasta que la cara sea colocada contra la rodilla derecha. Mantenerse en esta posición por algún tiempo. El 10mo *vinyasa* es como el 8vo. El 11vo es como el 7mo. El 12vo, 13ero, 14to y 15to *vinyasas* siguen el método para el 8vo, 9no, 10mo y 11vo pero con la pierna y brazo izquierdos. Del 16to al 21er *vinyasas*, seguir las reglas para el 11vo hasta el 16to *vinyasas* de *pascimottanasana* y luego de esto regresar a *samasthiti*. El 12vo *vinyasa* es llamado *vama supta padanghushtasana*. Desde el 8vo hasta el 15to *vinyasas*, ninguna parte del cuerpo debe estar torcida. Mientras una pierna está levantada, la otra pierna definitivamente no debe estar flexionada ni curva, no debe girar ni padecer ningún tipo de torsión.

Beneficios: Mantendrá las medidas del cuerpo proporcionales e iguales y otorgará una fuerza tremenda a los nervios. Otorga buena fuerza a las caderas. No es apropiado para mujeres durante el embarazo.

15 Suptapada Parsvangushtasana (Figura 4.42, 4.43, 4.44, 4.45)

Esto tiene 23 *vinyasas*. Hasta el 8vo *vinyasa*, esto sigue el método para *supta padangushtasana*. En el 9no *vinyasa*, sin romper ninguna de las reglas descriptas antes, llevar la pierna derecha levantada hacia el suelo del mismo lado (derecho) y lentamente apoyarla en el suelo todavía tomando el dedo gordo del pie derecho. En este *sthiti* la cabeza esta mirando hacia arriba y la otra pierna extendida es mantenida derecha y presionada contra el suelo. Quedarse en este 9no *vinyasa* por al menos diez minutos y luego hacer el 10mo *vinyasa*. En el 10mo *vinyasa*, traer el pie que está siendo sostenido contra el suelo de vuelta a la posición del 8 *vinyasa* y mantenerse aquí. Sin soltar el pie, moverlo de tal modo que la pierna (o pantorrilla) descanse en el pecho debajo del cuello y que el codo del brazo que toma el pie esté detrás del cuello. Mantenerse aquí. En este *sthiti*, la cabeza debe

ser levantada levemente. Esto es, debe haber 6 *angulas* de espacio entre el suelo y la cabeza. Dentro del *matham*, esto es llamado **sammukha parivritasana**. Repetir esto del otro lado. Practicar esto primero con la pierna derecha y después con la izquierda es característico de un yogui superior. El 11vo *vinyasa* es como el 8vo y el 12vo es como el 7mo. Hacer el 13er *vinyasa* como el 8vo y luego hacer el 14to y 15to *vinyasas* como el 9no y el 10mo. El 16to es como el 8vo y el 17mo debe ser realizado como el 7mo. Los seis *vinyasas* que quedan de esta postura deben ser practicados como los últimos 6 *vinyasas* de *pascimottanasana*. Después de esto, regresar a *samasthiti*.

Beneficios: No solo limpia el *parsva nadi*, sino que no deja que el *parsva vayu* exista en el cuerpo. Destruye enfermedades como la tuberculosis aguda. Las mujeres no deben hacer esto estando embarazadas.

16 Utthita Parsvakonasana (Figura 4.46, 4.47)

Pararse con los pies separados por tres *mozhams*. Inicialmente, cuando empieces a practicar, es suficiente pararse con los pies incluso a 1.5 *mozhams* de distancia. Como en *tadasana*, la parte anterior del cuerpo no debe ser ni levemente flexionada y debe ser mantenida derecha. Luego de esto, manteniendo una pierna estirada, lentamente doblar la segunda pierna, bajar el brazo del lado flexionado y sostener los dedos de la pierna flexionada con los dedos de la misma mano. Levantar el otro brazo estirado y mantenerlo como se muestra en la imagen. Esto es, en este *sthiti*, el cuerpo se doblará hacia un costado. Mantener los hombros de tal modo que la oreja sea presionada sobre la parte alta del cuerpo flexionado y la cabeza. Mantenerse en esta posición por algún tiempo. Luego de esto volver a la posición anterior y repetir en el otro lado.

En este *asana sthiti*, la inhalación y la exhalación del aliento deben ser iguales. Los beneficios resultantes pueden ser experimentados en diez días. Si flexionas los brazos y las piernas, o inhalas y exhalas demasiado rápido, este *asana* no rendirá ningún beneficio.

Beneficios: Como resultado de este *asana*, el hígado es limpiado y habrá un incremento y fortalecimiento de la sangre. Dolor de estómago, constipación, ardor al orinar, tumores o forúnculos causados por la fiebre –

tales enfermedades serán destruidas. Habrá buena y limpia circulación de la sangre en los ligamentos y nervios, y el flujo de la sangre será vigoroso. Si las personas que sufren de dolor violento de estómago y flatulencia practican este *konasana* junto con *pascimottanasana* en la mañana y en la tarde a diario por un mes, el problema se esfumará sin dejar rastros. En el comienzo, es suficiente quedarse en este *sthiti* por incluso diez segundos. Con la práctica, uno puede lentamente aumentar la duración. Incluso aquellos que no son capaces inicialmente de hacer el *asana* apropiadamente deben practicar sin apurarse, haciendo el esfuerzo de gradualmente arribar al *sthiti* apropiado. Si ellos practican esto, será posible hacer el *asana* apropiadamente en 15 días.

Trikonasana (Figura 4.48)

Primero, pararse siguiendo las instrucciones para *tadasana krama*. Luego, manteniendo las piernas separadas no menos de 3 *mozhams*, tomar cualquier brazo y levantarlo derecho hacia arriba, bajar el otro brazo y mantenerlo derecho y llevar la mano hacia abajo y colocarla encima del pie. Estudiar esto cuidadosamente en la imagen. La inhalación y la exhalación del aliento deben ser iguales y lentas. Practicar esto en los dos lados como es descripto aquí. Este *asana* debe ser practicado por un mínimo de 10 minutos. Mientras más lento y pacientemente practiquemos esto, habrá tanto más beneficio correspondiente. Día a día nuestra salud mejora. Por causa de este *asana*, los nervios de la espalda, caderas, brazos, cuello y talones verán un incremento en la apropiada y limpia circulación de la sangre.

Si uno continúa practicando este *asana* poco a poco durante el tiempo en el que haya dolor causado por *vata roga* en las caderas, cuello, rodillas y codos, entonces no solo el dolor desaparecerá sino que no volverá a ocurrir. Todos los gastos médicos serán eliminados. No hay mejor manera de reducir y eliminar amontonamientos excesivos de carne en las caderas, cuello, codos, rodillas, muñecas, espalda y ombligo, que practicando este *asana*.

Este *asana* puede ser realizado tendido en el piso. Pero la parte de atrás de la cabeza, la espalda, las nalgas y los talones –todas estas áreas deben ser firmemente presionadas contra el suelo. Mientras que aquellos que no

tienen la fuerza para pararse y hacer esta postura como resultado de algún problema pueden acostarse y practicarla, otros que tienen la fuerza deben practicarla solo de pie. Si incluso aquellos que no tienen la fuerza continúan practicando este *asana* recostados por 20 días, desarrollarán la fuerza para pararse y practicar.

En clima frío, uno puede practicar esta postura estando acostado en una cama grande y cubriéndose con una manta. Si uno practica este *asana* por lo menos 4 a 5 veces de cada lado después de despertarse y antes de abandonar la cama, resultará en una correcta y completa limpieza de los intestinos y de orina del cuerpo. Hay beneficios superiores para gente mayor que practique este *asana*. Mujeres embarazadas no deben hacer esto. Todas las demás mujeres pueden practicar esto regular y libremente.

17 Utthitahasta Padangushtasana (Figura 4.49, 4.50, 4.51)

Primero, empujar el pecho hacia adelante y pararse erguido con igualdad de equilibrio. Al estar parado de este modo, asegurarse que la cabeza, cuello, espalda, caderas, brazos y piernas estén aliniadas apropiadamente y mirar a la punta de la nariz. Los pies deben ser mantenidos juntos. Ahora, levantar lentamente una pierna y mantener esta posición con la pierna extendida mantenida derecha hacia adelante a la altura del ombligo. La rodilla no debe ser flexionada y la pierna debe ser mantenida estirada por todo el tiempo que esté levantada. Luego de que la pierna haya sido levantada alrededor de ¾ de su camino sin ninguna asistencia, tomar los tres primeros dedos de la mano correspondiente (la misma que la pierna que haya sido elevada) y estrechamente tomar el dedo gordo del pie levantado. Permanecer en esta posición por algún tiempo. Mantener la otra mano sobre la cadera. La inhalación y la exhalación del aliento deben ser lentas e iguales. Uno dice que este *sthiti* es correcto si hay la misma medida de distancia entre la pierna de apoyo y la pierna elevada. En esto hay muchas otras formas.

Luego de mantenerse en este *sthiti* por un tiempo, llevar o bien la cara o la nariz hacia la rodilla de la pierna levantada y colocarla ahí. *Recaka kumbhaka* debe ser realizado en este *sthiti*. Esto es, expulsar el aire completamente del cuerpo, mantener esta posición y luego sin permitir que nada de aire entre al cuerpo, doblar la parte alta del cuerpo. Ahora

cuidadosamente llevar el estómago hacia adentro tanto como la fuerza propia lo permita y sostenerlo adentro. Quedarse en este *sthiti* por al menos un minuto. En este momento, la rodilla debe ser mantenida estirada sin flexionarse. Recordar esto al practicar. Al comienzo, puede que no sea posible hacer esto adecuadamente. Pero si uno sigue practicando siguiendo las reglas dadas por 10 a 15 días, se volverá posible hacerlo apropiadamente.

Debido a este *asana*, las partes importantes de nuestro cuerpo –los brazos, piernas, rodillas, caderas, huesos de la espalda, nalgas, estómago, cuello- serán limpiados. No solo esto, sino que también facilitará la circulación apropiada de la sangre en los nervios.

Aquellos que practiquen esto pueden, incluso en el primer día, reconocer los cambios en la localización y movimientos del *nadi* (esto es, cuáles son las regiones donde nuestros haces de nervios no están en la posición apropiada o estado correcto).

Aquellos que no pueden hacer el *asana* apropiadamente en el primer día pueden pararse usando la pared como apoyo, colocar la pierna levantada sobre una mesa y luego seguir las instrucciones descriptas arriba. Pero realizado de este modo, los beneficios son mucho menos numerosos. Luego de practicar de esta manera siguiendo el *krama* por 5 o 6 días, aprender a hacer este *asana* sin ningún tipo de ayudas. Inicialmente, cuando practiques esto por primera vez, puedes caerte. En ese caso, luego de lentamente exhalar el aliento, firmemente sostener el aliento. Esto prevendrá una caída.

18 Baddhapadmasana (Figura 4.52, 4.53, 4.54, 4.55)

Colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Llevar las manos detrás de la espalda y firmemente estrechar el dedo gordo del pie derecho con los tres primeros dedos de la mano derecha y firmemente estrechar el dedo gordo del pie izquierdo con los tres primeros dedos de la mano izquierda.

Presionar el mentón firmemente contra el pecho. Mantener la mirada fija en el entrecejo. Sentarse, manteniendo el resto del cuerpo derecho. Esto tiene el nombre de *baddha padmasana*. Este *asana* debe ser repetido en el otro lado (esto es, primero colocar el pie izquierdo sobre el muslo derecho

y luego el pie derecho sobre el muslo izquierdo) a fin de ejercitar ambos lados del cuerpo.

Esto tiene 16 *vinyasas*. El 8vo y 9no *vinyasas* son el *asana sthiti*. Los otros *vinyasas* son como *pascimottanasana*. Estudiar las imágenes (Figuras 4.52, 4.53) y aprender cómo mantener la mirada. En este *asana*, uno debe hacer *puraka kumbhaka*. Solo en **yoga mudra sthiti** uno debe hacer *recaka*. Este *sthiti* consiste de dos formas –así que estudiar las imágenes (Figuras 4.54, 4.55) cuidadosamente.

Beneficios: Curará todas las enfermedades del abdomen. Mujeres embarazadas no deben hacer este *asana*.

19 Bhujapidasana (Figura 4.56, 4.57, 4.58)

Esto tiene 15 *vinyasas*. *Vinyasas* 1 a 6 como como *pascimottanasana*. Sin permitir que los pies toquen el suelo, saltar muy cuidadosamente desde el 6to *vinyasa* al 7mo *vinyasa* y abrazar los hombros con las piernas como se muestra en la imagen. En el 8vo y 9no *vinyasas*, llevar las piernas hacia atrás entre los hombros, manteniéndolas centradas, y mantenerse en esta posición usando la fuerza de los hombros. Las manos no deben moverse del lugar donde inicialmente fueron colocadas. El 7mo, 8vo y 9no *vinyasas* deben ser ejecutados solamente en *recaka*. Al llevar las piernas hacia atrás en el 11vo *vinyasa*, asegurarse de que no toquen el suelo. Los otros *vinyasas* son como aquellos para *pascimottanasana*.

Beneficios: No solo da fuerza extraordinaria en los hombros, también remueve varias enfermedades del corazón y el cerebro. Mantiene una buena circulación sanguínea en el cuello y crea un camino libre y fácil para *susumna nadi*.

Si las mujeres practican ante todo este *asana* durante tiempos de menstruación, las disturbancias y problemas relacionados con la menstruación desaparecerán. Esta es una manera definitiva y fácil de obtener alivio para problemas del estómago.

20 Navasana (Figura 4.59, 4.60)

Este tiene 13 *vinyasas*. En este *asana* necesitamos mantener nuestros cuerpos como un bote (mirar la imagen). En el 7mo *vinyasa*, mantener la posición observada en la imagen. Esto es, solo el asiento de la parte posterior del cuerpo debe estar sobre el suelo y todas las otras partes del cuerpo deben estar levantadas del suelo. Similarmente, levantar las piernas del suelo, manteniéndolas extendidas. Extender los hombros hacia adelante, extender los brazos y colocar las palmas sobre cada pierna sin tocar las rodillas. Esto se llama **paripurna navasana** (Figura 4.59).

En el 7mo *vinyasa*, acostarse como en *supta padangushtasana*, levantar las piernas extendidas del suelo. Juntar las manos y entrelazar los dedos detrás del cuello, colocando la cabeza en las palmas y sostener la cabeza firmemente con las manos enganchadas. Luego, como se observa en la imagen, levantar la parte de arriba del cuerpo hasta mitad de camino usando la espalda y frenar. Esto es llamado **ardha navasana** (Figura 4.60).

21 Bakasana (Figura 4.61)

Esto tiene 12 *vinyasas*. El 7mo y el 8vo *vinyasas* son el *asana sthiti*. En la imagen, solo el 8vo *vinyasa* se muestra.

Beneficios: Esta es una importante manera de despertar la *kundalini*. También remueve la constipación.

22 Kurmasana (Figura 4.62)

Esto tiene 16 *vinyasas*. El 7mo, 8vo, 9no y 10mo *vinyasas* demuestran el *sampurna sthiti* del *asana*. Solo el 7mo *vinyasa* se muestra en la imagen.

Beneficios: El *apana vayu* es limpiado, las descargas nocturnas son detenidas. Este es también un muy buen método para curar las hemorroides.

Si las mujeres con menstruación irregular practican este *asana* con todos los *vinyasas* por algunos pocos meses, esta aflicción del útero y de disturbancia menstrual se disolverá y tendrán menstruación regular.

Regla importante: Los practicantes de *kurmasana* no deben practicarla dentro de las 3 horas posteriores a comer. No debe ser ejecutada con el estómago lleno.

23 Ubhaya Padangushtasana (Figura 4.63)

Esto tiene 14 *vinyasas*. El 8vo *vinyasa* en sí es el *asana sthiti*. Estudiar la imagen cuidadosamente. Llevar el estómago hacia adentro con la fuerza de *recaka* completo y sostenerlo en esta posición. Al hacer esto, mantener los brazos y piernas extendidos. Mantener el mentón firmemente presionado contra el pecho.

Beneficios: Hemorroides, indigestión, tos persistente, *anda vayu* (hidrocele) –estos serán curados, y el cuerpo será mantenido en una buena condición. Mujeres embarazadas no deben hacer esto.

24 Supta Konasana (Figura 4.64, 4.65)

Esto tiene 14 *vinyasas*. El 9no *vinyasa* es el *asana sthiti*. En el 7mo *vinyasa*, quedarse como se muestra en la imagen. El 8vo *vinyasa* es *uthpluthi*. Desde *uthpluthi*, moverse hasta la posición, moverse hasta la posición que se muestra en la segunda imagen y luego hacer *recaka*. La posición que se muestra en la segunda imagen es el 9no *vinyasa*.

Este 9no *vinyasa* es en sí mismo el *suptakonasana sthiti*. El 10mo *vinyasa* es *caturanga dandasana*. Los cuatro *vinyasas* restantes son como los últimos cuatro *vinyasas* de *pasimottanasana*. Estudiar la imagen muy cuidadosamente. Recordar que el estómago debe ser llevado hacia adentro y sostenido adentro.

Beneficios: No permitirá lentitud debido a *mahodaram jadyam* (hidropesía). Causará oportuna expulsión de heces. Prevendrá la ocurrencia de bocio, de inflamación de las glándulas del cuello, y de cualquier enfermedad de *kapha*.

Supongamos que una mujer no quiere tener hijos. Si ella hace este *asana* y junto con esta, practica *krounchasana*, entonces, como es deseado, no tendrá ninguna descendencia. Si las mujeres que tienen dolor de estómago

durante el tiempo de menstruación practican este *asana* junto con *upavishta konasana* durante el tiempo de menstruación, el dolor desaparecerá rápidamente.

25 Marichasana (Figura 4.66, 4.67, 4.68, 4.69)

Esto tiene 22 *vinyasas*. Esto necesita ser realizado en ambos lados, derecho e izquierdo. Estudiar el *sannaha sthiti* (el estado preparatorio) de *marichasana* en la imagen. Este *sthiti* es el 7mo *vinyasa*.

El *marichasana paristhiti* del lado derecho se muestra en la segunda imagen. *Maricha Maharishi* fue conocido por traer este *asana* para el conocimiento público y de ahí que se nombre como él.

Quedarse en el 7mo *vinyasa* por algún tiempo haciendo *puraka kumbhaka*. Luego de esto, hacer *recaka* y venir al 8vo *vinyasa*. Quedarse en esta posición el mayor tiempo posible. En caso de que tu cabeza empiece a tambalearse (te sientas mareado), volver al 7mo *vinyasa*, hacer *puraka kumbhaka*, cerrar los ojos y mantenerse aquí por un tiempo. El mareo se detendrá.

El 9no *vinyasa* es como el 7mo *vinyasa*. El 10mo, 11vo, 12do y 13er *vinyasas* son como el 10mo, 11vo, 12do y 13ero de *janusirsasana*.

El 14to *vinyasa* es *marichasana sannaha sthiti* en el lado izquierdo. Esto se demuestra en la 3era imagen. El 15to *vinyasa* es el *marichasana paristhiti* del lado izquierdo. Esto está demostrado en la 4ta imagen. En el 14to *vinyasa* hacer *puraka kumbhaka* y en el 15to *vinyasa* hacer solo *recaka*. El 16to *vinyasa* es como el 14to. El 17mo, 18vo, 19no, 20mo, 21ero y 22do *vinyasas* son como el 17mo, 18vo, 19no, 20mo, 21ero y 22do *vniyasas* de *janusirsasana*.

Beneficios: No dará lugar para la parálisis y tales enfermedades. La hinchazón del estómago desaparecerá rápidamente. El estómago no aumentará de tamaño. Trae las caderas a su medida correcta y ensancha el pecho. Cualquier debilidad del corazón será removida y el corazón desarrollará fuerza. El practicante nunca tendrá ictericia ni ninguna otra enfermedad del hígado. Solo mujeres embarazadas no deben ejecutar esta postura.

26 Niralamba Sarvangasana (Figura 4.70)

Esto tiene 14 *vinyasas*. El 8vo *vinyasa* es el *asana sthiti*. La forma mostrada en la imagen es el 8vo *vinyasa*. Esto es *niralamba sarvangasana paristhiti*. Para llegar a este *sthiti*, lentamente levantar los brazos y las piernas o bien juntos o bien uno por uno en el 7mo *vinyasa*. Hacer solo *recaka* en este punto. Nunca hacer *puraka kumbhaka*.

En este momento el mentón debe estar presionado contra el pecho. La mirada debe estar fija en el entrecejo. Al hacer esto, los brazos y las piernas no deben ser flexionados. Este *sarvangasana* tiene dos formas –**salamba** y **niralamba**. La tradición de Kapila Maharishi *matham* tiene dos tipos para cada una de estas. Este libro sigue la primera forma. Por lo tanto, la imagen solo muestra el primer tipo.

Beneficios: Dolor de estómago, dolor de estómago violento, flatulencias e indigestión debidos a cambios en la dieta serán removidos y el estómago se volverá delgado. Si una persona que está teniendo problemas para dormir apropiadamente por la noche permanece en el *asana paristhiti* por quince minutos y luego se acuesta será capaz de caer en un sueño profundo y satisfecho. Quien tenga dolor en el pecho, descargas durante sueños, esté cansado, o esté sufriendo como resultado de caminar largas distancias –si estas personas pracitcan *niralamba sarvangasana* con sus *vinyasas* por algún tiempo, entonces todos estos problemas serán curado y ellos quedarán satisfechos. Las mujeres pueden hacer esto incluso si están embarazadas pero no deben hacerlo después del cuarto mes.

27 Ekapada Sirsasana (Figura 4.71, 4.72)

Esto tiene dos formas: **dakshina ekapada sirsasana** y **vama ekapada sirsasana**. Estas dos formas juntas tienen 18 *vinyasas*. La primera imagen muestra *dakshina ekapada sirsasana* y la segunda imagen *vama ekapada sirsasana*. El 7mo y el 12vo *vinyasas* son los *asana sthitis* de estas diferentes formas. Para este *asana*, necesitas hacer *sama svasauchvasam* (respiración de igual proporción). En el 7mo *vinyasa*, la pierna izquierda, y en el 12vo *vinyasa*, la pierna derecha, deben estar extendidas y mantenidas derechas desde el muslo hasta el talón. Ninguna parte debe doblarse.

Mantener las manos como se muestran en la imagen. En este *sthiti* uno necesita hacer respiración de igual proporción. Cuando las manos se juntan en *ekapada sirsasana paristhiti*, uno debe hacer *puraka kumbhaka*. Uno nunca debe hacer *recaka*.

Al hacer el 7mo y el 12vo *vinyasas*, la cabeza debe estar levantada y la mirada debe estar fija en el entrecejo.

En el 7mo *vinyasa*, la pierna derecha, y en el 12vo *vinyasa*, la pierna izquierda, deben ser colocadas encima de la parte de atrás del cuello. Estudiar la imagen cuidadosamente. Los otros *vinyasas* son como aquellos para *ardhabaddhapadma paschimottanasana*.

Beneficios: Esto detendrá el sangrado debido a hemorroides y otorgará fuerza al cuerpo. Remueve disturbios de *vayu* en la región del cuello y da al cuello fuerza extraordinaria para cargar exceso de peso. Es de extrema ayuda para despertar *kundalini*. Mujeres embarazadas no deben hacer esta postura.

28 Dvipada Sirsasana (Figura 4.73)

Esto tiene 14 *vinyasas*. Es lo mismo que para *pascimottanasan* hasta el 6to *vinyasa*. Al practicar el 7mo *vinyasa*, colocar ambas piernas sobre los hombros y hacer *uthpluthi* como en el 7mo *vinyasa* para *bhujapidasana*. Luego inclinar la parte trasera del cuerpo hacia adelante y sentarse.

Luego de esto, hacer *recaka* lentamente y cuidadosamente colocar el pie izquierdo sobre el pie derecho encima de la parte posterior del cuello. Esto es, el talón derecho debe estar al lado del oído izquierdo y el talón izquierdo debe estar al lado del oído derecho. Al permanecer en este estado, hacer *puraka kumbhaka* y levantar la cabeza. Traer las manos junto al *muladhara cakra* y unirlas en plegaria. Desde el 8vo *vinyasa* hasta el 14to practicar como para *bhujapidasana*.

Beneficios: Removerá enfermedades del bazo, del hígado y del estómago. Limpiará el *muladhara cakra*. Ayudará enormemente con *uddiyana bandha*. Practicarlo luego de estudiar la imagen muy cuidadosamente. Mujeres que están embarazadas no deben hacer esta postura. Aquellas que son propensas al aborto espontaneo deben practicar

este *asana* regularmente por algún tiempo y luego discontinuar la práctica antes de concebir. Si dejan de practicar este *asana* durante el embarazo, posibilitará un nacimiento fuerte y saludable y ayudará a la pared del útero a expandirse y estar saludable. Gente que no desea progenitores debe practicar siempre este *asana*. Si lo hacen, entonces no tendrán ningún hijo.

29 Yoga Nidrasana (Figura 4.74)

Esto tiene 12 *vinyasas*. El 7mo es *yoga nidrasana sthiti*. Los primeros 6 *vinyasas* para *kurmasana* son los primeros 6 *vinyasas* para esto. En el 7mo *vinyasa*, sentarse como para *dvipada sirsasana* y en vez de poner las dos piernas detrás del cuello, primero acostarse boca arriba. Luego levantar las piernas y colocarlas detrás del cuello.

En *dvipada sirsasana*, juntamos las palmas en plegaria y las colocamos junto a *muladhara cakra*. En este *asana*, siguiendo el *krama*, llevar los hombros (esto es, los brazos) en ambos lados izquierdo y derecho por encima de los muslos, y sostener la muñeca derecha ajustadamente con los dedos de la mano izquierda por debajo de la columna. Estudiar la imagen.

En el 7mo *vinyasa*, luego de hacer *recaka*, arribar al *asana sthiti*. Luego, uno debe hacer *puraka kumbhaka* y acostarse. El 8vo *vinyasa* es *caturanga dandasana*. Los últimos cuatro *vinyasas* para este *asana* son exactamente los últimos cuatro para *pascimottanasana*.

Beneficios: Tuberculosis, hinchazón de estómago, hidropesía y edema (hinchazón de tejido debido a acumulación de agua) –tales enfermedades serias serán curadas. Causará que el *vayu* sea sostenido en *svadhishthana cakra* y *brahmara guha cakra* y como resultado causará larga vida. Ayudará a rápidamente traer el *apana vayu* bajo control propio. No es para mujeres embarazadas.

30 Buddhasana (Figura 4.75, 4.76)

Esto tiene 20 *vinyasas*. El 8vo y el 14to son los *asana sthitis* del lado izquierdo y derecho. La primera imagen demuestra el *buddhasana* del lado derecho y la segunda el *buddhasana* del lado izquierdo.

El 7mo *vinyasa* del *buddhasana* del lado derecho es el 13er *vinyasa* del *buddhasana* del lado izquierdo. Estos son como el 7mo y el 12vo *vinyasas* de *ekapada sirsasana*.

Al hacer el 8vo *vinyasa*, es igual que el 7mo *vinyasa* para *ekapada sirsasana*. Estudiar la imagen cuidadosamente.

El 9no, 10mo, 11vo, 12vo y 13er *vinyasas* para esto son iguales que el 8vo, 9no, 10mo, 11vo y 12vo para *ekapada sirsasana*. El 14to *vinyasa* es el *buddhasana sthiti* del lado izquierdo. En este *sthiti*, llevar la pierna izquierda sobre la parte de arriba del hombro izquierdo y colocarla sobre la parte de atrás del cuello. Luego sostener la muñeca de la mano derecha con la mano izquierda. Una forma diferente de *buddhasana sthiti* es mostrada en la segunda imagen y aquí las manos están enganchadas entre si detrás de la espalda. Los practicantes no deben sorprenderse por esto. Algunos piensan que como Buddha propugnaba *siddhasana* como superior a cualquier otro *asana*, entonces *siddhasana* y *buddhasana* deben practicarse de manera similar. Esto es contrario a todos los textos de yoga y sus descripciones de las conexiones entre los *nadis grantis* en el cuerpo. Por lo tanto, el practicante debe entender que el *siddhasana krama* y el *buddhasana krama* son diferentes y deben ser practicados como corresponde.

Beneficios: Curará la joroba y creará circulación apropiada de sangre en todos los *nadis*. Limpiará el *svadhishthana*, *anahata*, *visuddhi* y *brahmara guha cakras* y otorga completa asistencia para *kevala kumbhaka*.

Este asana es muy beneficioso para curar fiebre persistente de largo plazo. Mujeres embarazadas no pueden hacer esto.

31 Kapilasana (Figura 4.77)

Esto tiene 24 *vinyasas*. *Kapila Maharishi* descubrió esto y porque el ayudó a propagar su práctica, llegó a ser llamado *kapilasana*.

El *kapilasana* del lado derecho es el 9no *vinyasa* y el *kapilasana* del lado izquierdo es el 17mo *vinyasa*.

Hasta el 8vo *vinyasa* seguir el *buddhasana krama*. Luego, como si estuvieras haciendo *pascimottanasana*, colocar el mentón sobre los huesos del frente de la rodilla de la pierna extendida. Hacer *recaka* en este *sthiti*.

Del 10mo al 14to *vinyasas* es igual que del 10mo al 14to *vinyasas* de *pascimottanasana*. Pero hasta completar el 10mo y 11vo *vinyasas*, la pierna derecha debe permanecer sobre la parte posterior del cuello. En el 10mo *vinyasa*, las manos deben estar enganchadas entre sí detrás de la espalda.

El 15to y el 16to *vinyasas* son como el 13ero y 14to *vinyasas* de *buddhasana* del lado izquierdo. El 17mo *vinyasa* es el *kapilasana sthiti* del lado izquierdo. Del 18vo al 22do *vinyasas* es como del 10mo al 14to *vinyasas* de *kapilasana* del lado derecho. El 23er y 24to *vinyasas* deben ser realizados como el 15to y 16to *vinyasas* de *pascimottanasana*.

Beneficios: Mantendrá *muladhara, svadhishthana, manipura, anahta y visuddhi cakras* en el *sthiti* apropiado. Es de extrema ayuda en orientarlo a uno a lo largo del camino de *dharana* y *dhyana*.

32 Bhairavasana (Figura 4.78)

Esto tiene 20 *vinyasas*. El 8vo y el 24to *vinyasas* son los *sthitis* de los lados derecho e izquierdo.

Desde el 1ero al 7mo *vinyasa*, seguir el método para *ekapada sirsasana*. En el 8vo *vinyasa*, en vez de mantener las manos en el *muladhara cakra* (como en *ekapada sirsasana*), abrazar ambos brazos ajustadamente como se ve en la imagen y recostarse mirando hacia arriba. Al permanecer aquí, hacer *puraka kumbhaka*, levantar el cuello hacia arriba y mirar el entrecejo. Del 15to al 20mo *vinyasas* es como para *kapilasana*. Este *asana* debe practicarse en ambos lados.

Como Kalabhairava fue responsable por propagar la práctica de este *asana*, llego a ser llamado *bhairavasana*.

Beneficios: Mantiene el *vayu sancharam* en igual y apropiado balance en *ida, pingala* y *susumna nadis* y previene cualquier enfermedad de *vata*. Mujeres embarazadas no deben hacer esto. Pero aquellas mujeres que no deseen tener hijos, si practican este *asana* regularmente siguiendo las reglas por un período de tiempo, ellas definitivamente nunca concebirán. De esto

no hay absolutamente ninguna duda. Practicar este *asana* cerrará el pasaje uterino y detendrá la fertilización.

33 Cakorasana (Figura 4.79)

Esto tiene 20 *vinyasas*. Esto es del Kapila Matham.

Luego de observar que esto sigue el vuelo del pájaro *cakora*, esto llegó a a ser llamado *cakorasana*. En el Dhyana Bindu Upanishad, Parameshwara le notifica a Parvati que “Hay tantas *asanas* como seres vivos en el mundo”. Nosotros lectores debemos siempre recordar esto.

El 8vo y 14to *vinyasas* son los *sthitis* de este *asana*. El 7mo y 13er *vinyasas* son como el 7mo y 13er *vinyasas* de *ekapada sirsasana*. En el 8vo y 14to *vinyasas*, presionar las palmas de las manos firmemente en el suelo, hacer *puraka kumbhaka*, levantar el cuerpo 6 *angulas* del suelo y sostenerlo ahí. Cuidadosamente estudiar la imagen donde esto es demostrado. Mantener la mirada fija en el entrecejo. Los otros *vinyasas* son como aquellos de *bhairavasana*.

Beneficios: Enfermedades que causan temblores en las articulaciones del brazo y en las muñecas serán curadas. Mujeres embarazadas no deben hacer esto.

34 Skandasana (Figura 4.80, 4.81)

Esto tiene 20 *vinyasas*. El 8vo y el 14to muestran el *asana sthiti*. Los otros *vinyasas* son exactamente como para *cakorasana*. En *pascimottanasana*, sostenemos los dedos gordos de los pies con los dedos de las manos mientras colocamos la cara sobre las rodillas. En este *asana*, en vez de hacer eso, extender los brazos lejos hacia adelante, juntar las manos en forma de plegaria, lentamente flexionar el cuerpo hacia adelante y colocar la cara delante de la rótula. Debes hacer *recaka* en este *sthiti*. La mirada debe estar fija en el entrecejo.

Hay dos formas para seguir en los diferentes *vinyasa kramas* para el lado izquierdo y derecho al hacer *skandasana*. La primera imagen muestra el *skandasana sthiti* del lado derecho y la 2da imagen muestra el *skandasana*

sthiti del lado izquierdo. De acuerdo a los *sastras*, Skandan, hijo de Parvati, aprendió este *asana* de Parameshwara. Como Skandan propagó la práctica de este *asana*, es llamado *skandasana*.

Beneficios: Otorga la habilidad de *pratyahara* a través del conocimiento de la luz del ser brillando en las grietas del corazón.

35 Durvasasana (Figura 4.82)

Esto tiene 20 *vinyasas*. El 8vo *vinyasa* es *durvasasana* del lado derecho y el 14to *vinyasa* es *durvasasana* del lado izquierdo. En el 7mo y 13er *vinyasas* quedarse en *ekapada sirsasana sthiti*. Desde ahí, en el 8vo y 14to *vinyasas*, levantarse y ponerse de pie. Estudiar la imagen cuidadosamente. Al permanecer en este *asana sthiti*, la pierna que está apoyada en el piso no debe flexionarse ni un poco y debe ser mantenida derecha. Mantener la mirada fija en el medio de la nariz. Debes hacer *sampurna puraka kumbhaka*. La cabeza debe estar propiamente levantada todo el tiempo.

Todos los demás *vinyasas* son como *skandasana*.

Beneficios: Elefantiasis, *vayu* en el escroto, temblores de la cabeza – estas serias enfermedades serán destruidas. Es un tremendo apoyo en el camino hacia el *samadhi*. Mujeres embarazadas no deben hacer esto.

36 Richikasana (Figura 4.83, 4.84)

Esto tiene 24 *vinyasas*. El 9no y el 17mo son el *richikasana sthiti*. El 7mo y 15to *vinyasas* son como *ekapada sirsasana*. El resto de los *vinyasas* son como *cakorasana*.

La primera imagen muestra *richikasana* del lado derecho y la segunda imagen muestra *richikasana* del lado izquierdo.

En el comienzo del 7mo *vinyasa*, permanecer en *ekapada sirsasana*. En el 8vo *vinyasa* practicar siguiendo las reglas para el primer *vinyasa* de *uttanasana*. El 9no *vinyasa* ha sido demostrado en la imagen. Al permanecer en este *sthiti*, los brazos y las piernas que están apoyados en el suelo no deben ser flexionados ni un poco. Solo *recaka* debe ser realizado.

El 10mo *vinyasa* es como el 8vo. El 11vo, 12vo, 13er y 14to *vinyasas* son como los otros *vinyasas* para *kapilasana* excepto por el *kapilasana sthiti*. El *richikasana* del lado izquierdo, en el 15to, 16to, y 17mo *vinyasas* es realizado siguiendo las reglas para el *richikasana* del lado derecho en el 7mo, 8vo, y 9no *vinyasas*. Como fue mencionado antes, *recaka* debe realizarse en el *asana sthiti*.

Beneficios: Corrige el *recaka* que es esencial para la práctica de *pranayama*.

37 Trivrikramasana (Figura 4.85)

Esto tiene 7 *vinyasas*. Desde el 1er al 5to *vinyasa* y luego el 7mo *vinyasa*, practicar siguiendo aquellos para *utthita hasta padangushtasana*. Practicar el 2do y el 7mo *vinyasas* como se muestra en la imagen (estudiarla cuidadosamente) y permanecer en estas posiciones. El 2do *vinyasa* es *trivrikramasana sthiti* del lado derecho. El 6to *vinyasa* es el *trivrikramasana sthiti* del lado izquierdo. La imagen que se muestra aquí solo demuestra el lado izquierdo de *trivrikramasana*. Es importante que igual *recaka* y *puraka kumbhaka* debe ser cuidadosamente observado al practicar este *asana*. Mantener la mirada fija en el entrecejo. Ambas piernas debn ser mantenidas derechas y no deben inclinarse ni flexionarse hacia ningún lado.

Beneficios: No solo mantendrá el cuerpo en un *sthiti* igualmente balanceado, también despertará rápidamente *kundalini*.

38 Gandabherundasana (Figura 4.86, 4.87)

Esto tiene 10 *vinyasas*. El 6to y el 7mo *vinyasas* muestran el *asana sthiti*. La primera imagen muestra el 6to *vinyasa* y la segunda imagen muestra el 7mo. En el 4to *vinyasa*, venir a *caturanga dandasana sthiti* y en el 5to *vinyasa* proceder a *viparita salabasana sthiti*. En el 6to *vinyasa*, abrir los brazos bien separados, manteniéndolos como un palo (como un cable) como se muestra en la imagen. Tomar las plantas de los pies y colocarlos junto a las orejas de tal modo que los talones toquen los brazos y mantenerlos así.

Luego, hacer el 7mo *vinyasa* como se muestra en la 2da imagen. Esto es llamado *supta ganda bherundasana*. En este *asana sthiti* y en las posiciones preliminares, hacer igual *recaka puraka kumbhaka*. Mantener la mirada fija en el entrecejo. Esto no debe ser olvidado.

Beneficios: Bocio, inflamación de las glándulas del cuello y enfermedades debidas a *mahodaram* será destruidas. *Vissudhi* y *brahmaguha cakras* funcionarán correctamente y esto llevará la mente al estado de *savikalpa samadhi*. Mujeres embarazadas no deben hacer esto.

39 Tadasana (Figura 4.88)

Esto tiene 2 *vinyasas*. Pararse como se ve en la imagen por quince minutos a diario. Hacer de esto un hábito. Creará nueva energía en el cuerpo y un vigor al caminar y aumentará el poder digestivo. No solo eso, también limpia el *rudra nadi* y aumenta la esperanza de vida. Al hacer este *asana*, seguir *sama svasam* (aliento equitativo).

Practicar este *asana* todos los días al amanecer al alabar a *surya bhagavan*. Si uno practica esto a diario, definitivamente aumentará la esperanza de vida.

40 Halasana (Figura 4.89)

Esto tiene 12 *vinyasas*. El 8vo *vinyasa* es el *asana sthiti*.

41 Mayurasana (Figura 4.90)

Esto tiene 9 *vinyasas*. El 5to *vinyasa* en sí es el *asana sthiti*. Este *asana* tiene dos formas. Una forma es llamada **sampurna mayurasana**. La segunda es llamada *mayurasana* de una mano. La imagen incluida aquí muestra solo *sampurna mayurasana*. En este *asana*, ambas manos deben estar firmemente presionadas contra el suelo y con la fuerza de los brazos, el cuerpo entero debe ser balanceado como una barra en una balanza con ambos lados al mismo nivel.

En el otro tipo de *mayurasana*, mantener solo una mano en el suelo y balancear el cuerpo sobre esta mano como es mencionado arriba. Ordinariamente, la mayoría de las personas no pueden hacer este tipo. Así que está bien hacer solo *sampurna mayurasana*. Estudiar la imagen cuidadosamente para aprender cómo colocar las manos. Este *asana* debe ser realizado antes de comer (con el estómago vacío). Esperar un mínimo de cuatro horas después de comer antes de practicar este *asana*. Este *asana sthiti* debe ser sostenido entre 1 minuto y 3 horas de acuerdo a la capacidad del practicante. Es bueno practicar esto regularmente y permanecer en este *sthiti* por períodos más prolongados durante el invierno o los meses más fríos antes que en el verano.

Si convertimos en un hábito practicar este *asana* todos los días por al menos quince minutos, obtendremos tremendos beneficios. Primero, no permitirá que carne innecesaria o impurezas excesivas permanezcan en nuestro cuerpo –las expulsará. Incrementará el poder digestivo. Nos protegerá de todas las enfermedades e impedirá que estas se acerquen. Podemos decir que es la muerte de todas las enfermedades respiratorias, todas las enfermedades de parálisis –todas tan peligrosas enfermedades. Ninguna enfermedad se acercará a la gente que practique este *asana*.

42 Sarvangasana (Figura 4.91)

Esto tiene 12 *vinyasas*. El 8vo *vinyasa* es el *asana sthiti*. Hay muchas variaciones en este *asana*. Estas pueden ser divididas en dos principales tipos de variaciones: *salamba* y *niralamba*.

Este *asana* y el siguiente *asana* (*sirsasana*) que será descripto deben ser practicados muy cuidadosamente y con gran cautela, recordando las advertencias anteriores. Antes de practicar estos *asanas*, nosotros primero determinamos que el cuerpo esté en buena condición y saludable. Solo entonces puede uno comenzar a practicar. Puede haber muchos problemas si uno comienza a practicar con apuro. Es mucho mejor que estos *asanas* sean primero aprendidos apropiadamente bajo la dirección de un guru.

Al describir estos dos *asanas*, los yoga *sastras* y los expertos dicen que del mismo modo que la cabeza y el corazón son las partes vitales de nuestro cuerpo, similarmente, entre todos los *asanas*, estos dos *asanas* son

como la cabeza y el corazón. Se dice con mucha autoridad que si estos dos *asanas* son practicados regular y apropiadamente, el practicante experimentará el despertar y levantamiento de *kundalini*. Debido a esto, ellos experimentarán las bendiciones de isvara y serán tragados en el mar de éxtasis eterno. Eso dicen los grandes.

****

Fin de la Primera Parte

Glosario de Términos

abhyasa práctica o ejercicio constante

adhyayanam estudio, aprendizaje, lectura (especialmente de los vedas)

anga parte, miembro

angula amplitud de un dedo

atma ser verdadero

caitanya buen funcionamiento, vitalidad, sensación

citta mente

dakshina lado derecho

divya drishti visión divina; entendimiento

dosha disturbio o desorden de los tres humores del cuerpo

ekagrata enfoque de un solo punto (de la mente)

gñanam conocimiento o entendimiento derivado de la meditación en la verdad superior

granthi combinación, lugar de encuentro

guna cualidad o atributo

indriyas sentidos. Son diez –cinco de expresión o acción y cinco de cognición

jadam sin sentidos; que no siente; no tiene habilidad cognitiva

jagrata avastha vigilia

jathara agni el fuego digestivo del estómago

jivatma alma individual consagrada en un cuerpo humano

kapha flema –uno de los tres humores del cuerpo

krama proceder paso a paso de acuerdo a un orden regular o costumbre

kriya actividad

kumbhaka retención del aliento, bien dentro o fuera del cuerpo

mantra himno o plegaria sagrada; un texto sagrado

mozham distancia entre codo y punta de dedo

mudra gesto simbólico; sello (de una parte del cuerpo)

nadi canal, recipiente tubular del cuerpo, conducto

nidra sueño, dormir

nyasa el asignamiento de varias partes del cuerpo a varias deidades mediante el uso de plegarias y gestos

paramatma espíritu supremo o Brahman

pitta uno de los humores del cuerpo; su exceso y corrupción

pralaya disolución, muerte, destrucción (del mundo)

prana aliento, aliento de vida, aire vital

prapanca universo, mundo manifestado

puraka inhalación del aliento hacia adentro del cuerpo

recaka exhalación del aliento

roga enfermedad

sadhana esfuerzo sostenido llevando al logroa, medios para el logro

sakti poder, energía, fuerza

sampurna completo

sanatana dharma camino ancestral eterno

sancharam movimiento, viaje, paisaje

sastra mandato espiritual, libro sagrado

sattvaguna la cualidad de la bondad o pureza

shatkriya proceso purificatorio

siddhi logro; poderes supernaturales y maravillosos (hay 8)

sthiti permanecer estacionario en una posición o estado

tamas cualidad de oscuridad, inercia o ignorancia

upasana meditación formal

vama izquierda

vata viento –uno de los tres humores del cuerpo, su exceso y corrupción

vayu aire; viento; aire vital

vinyasa una disposición o montaje (de una secuencia de asanas)

vritti movimiento o actividad



Figura 4.1: Yogasana Samasthiti Kramam



Figura 4.2: Yogasana: Imagen desde atrás



Figura 4.3: Sthiti luego de practicar Dhauti



Figura 4.4: Uttanasana Sthiti



Figura 4.5: Adhomukha Uttanasana

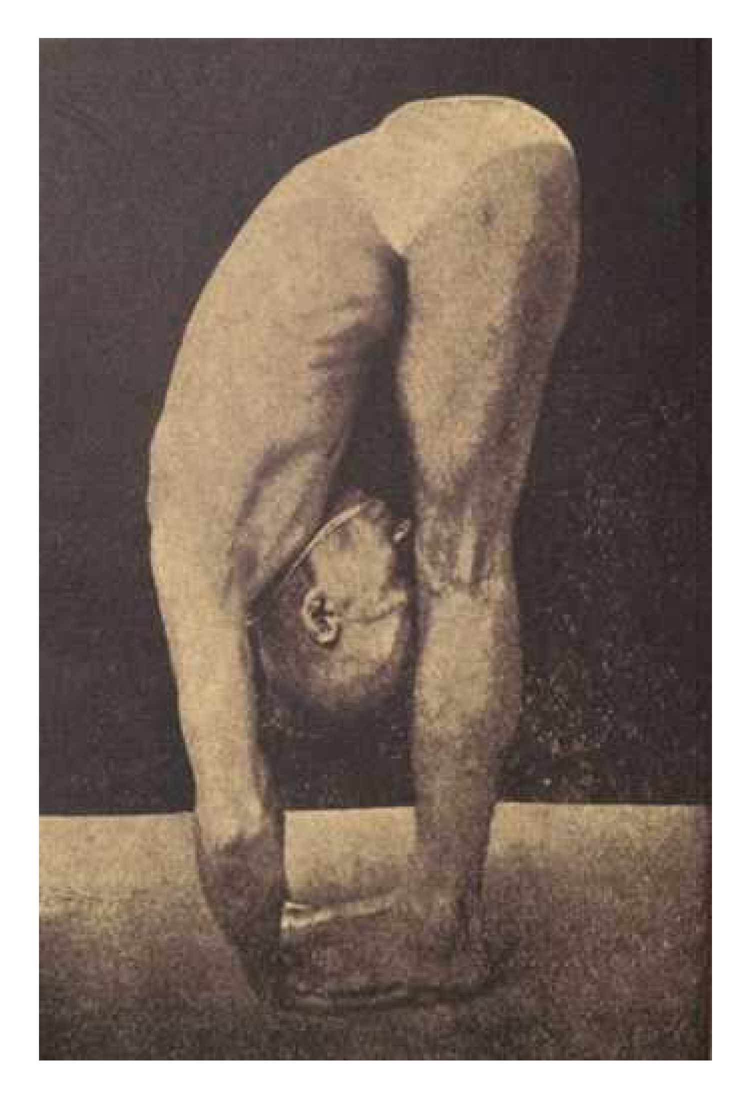


Figura 4.6: Hasta Padottanasana



Figura 4.7: Ttiryangamukha Uttanasana

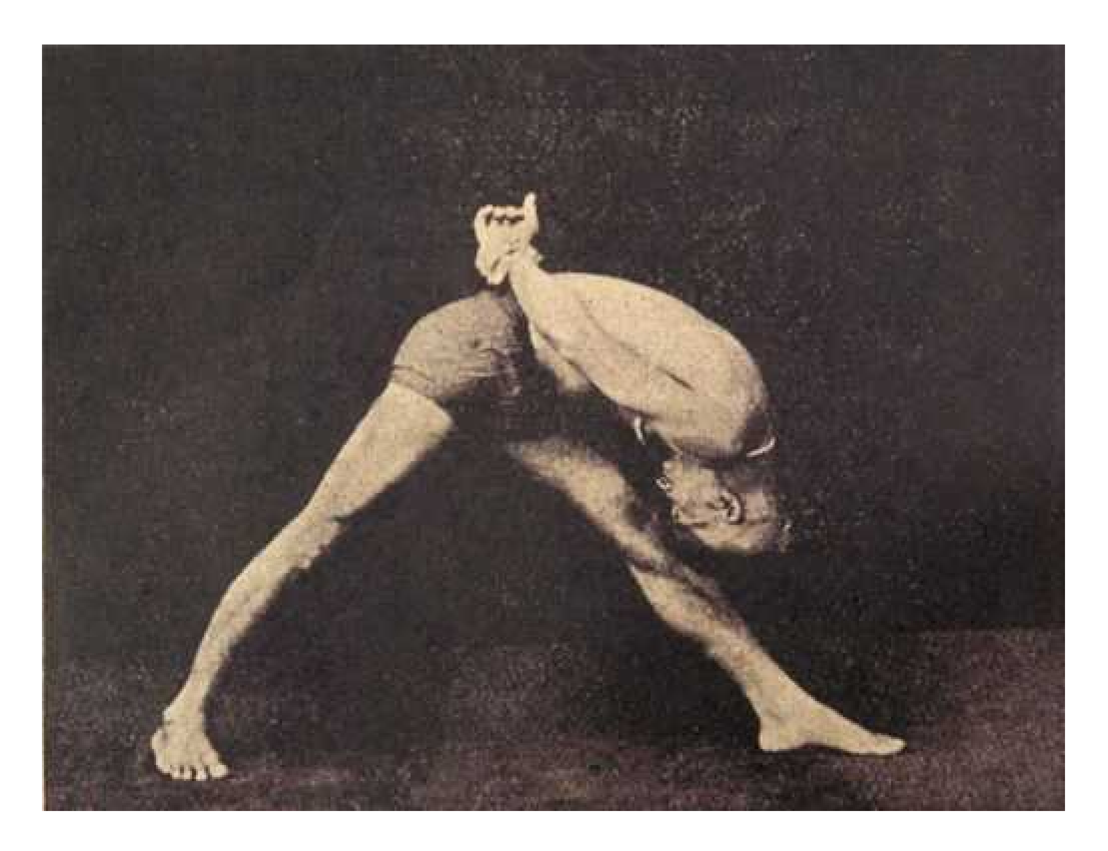


Figura 4.8: Parsvottanasana – Izquierda

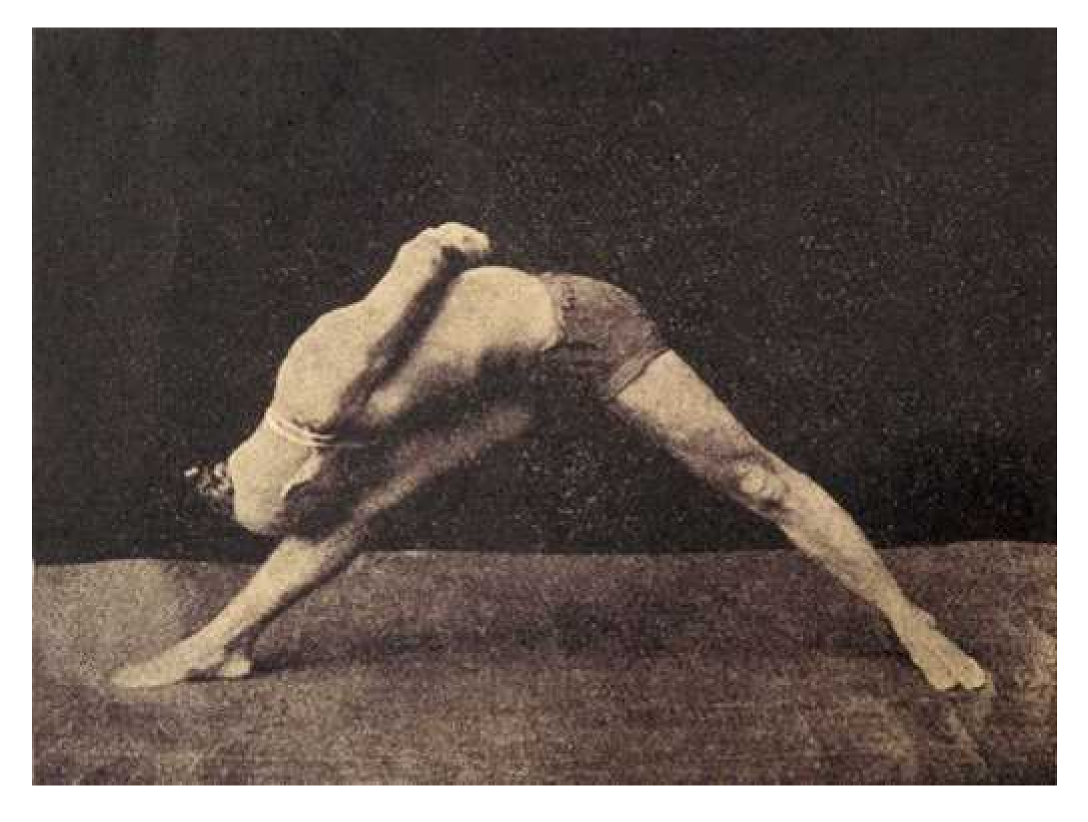


Figura 4.9: Parsvottanasana – Derecha



Figura 4.10: Prasarita Padottanasana

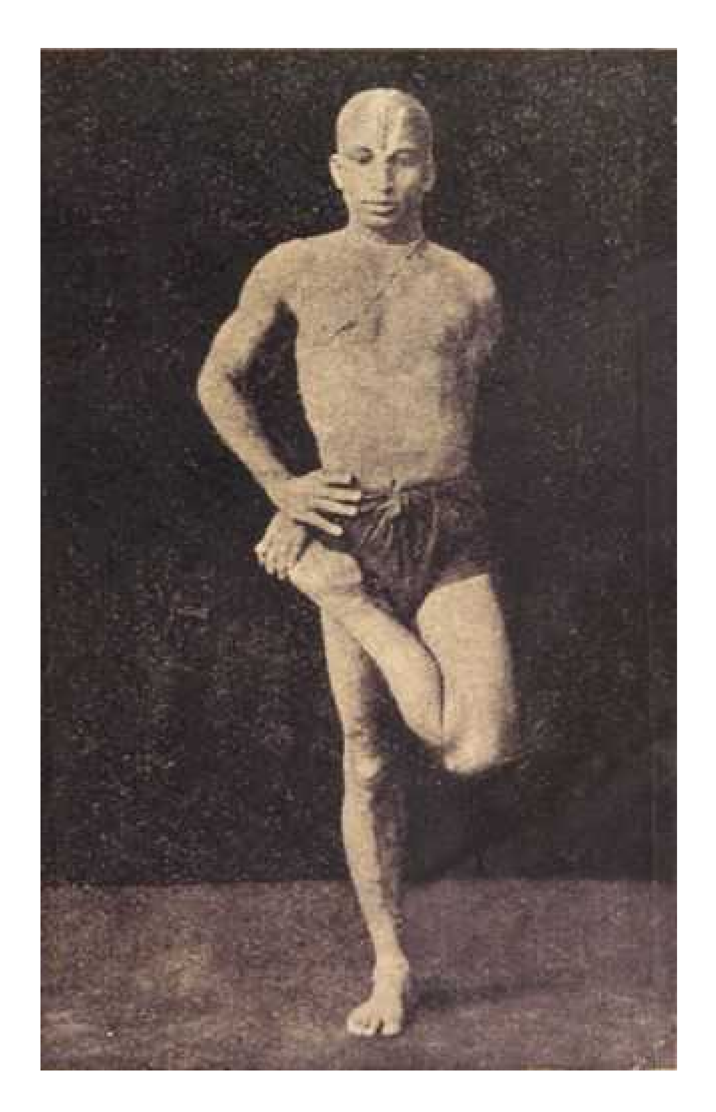


Figura 4.11: Vamardhabaddha Padmottanasana Sthiti



Figura 4.12: Vamardhabaddha Padmottanasana



Figura 4.12: Dakshinardabaddha Padmottanasana Sthiti



Figura 4.13: Dakshinardabaddha Padmottanasana

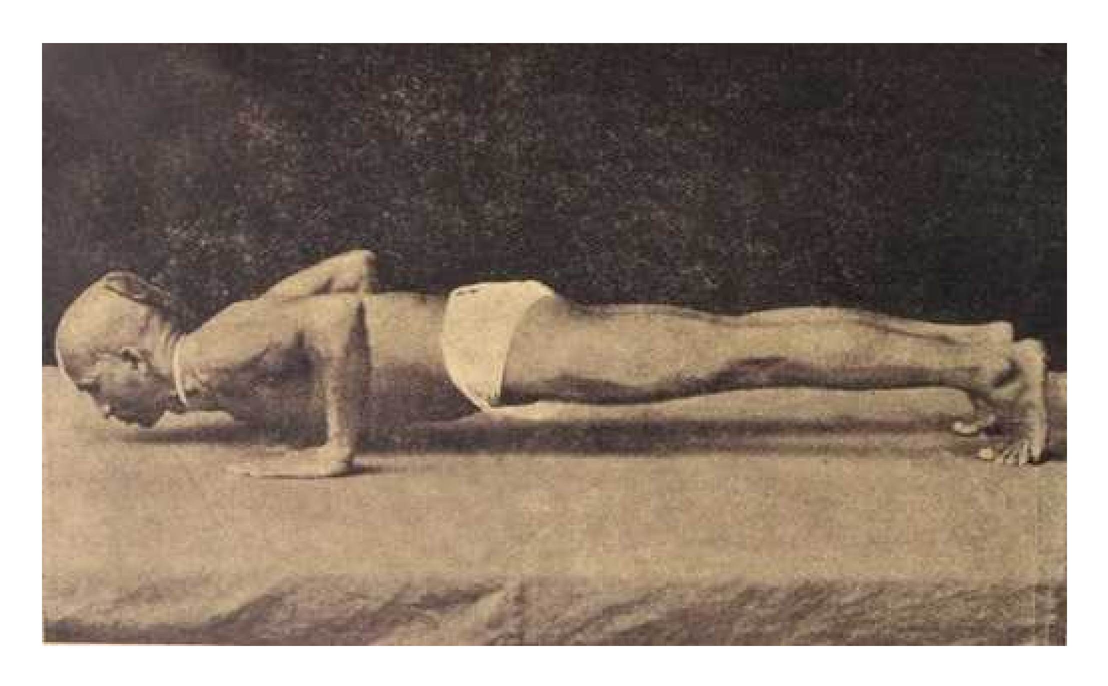


Figura 4.14: Caturanga Dandasana 1

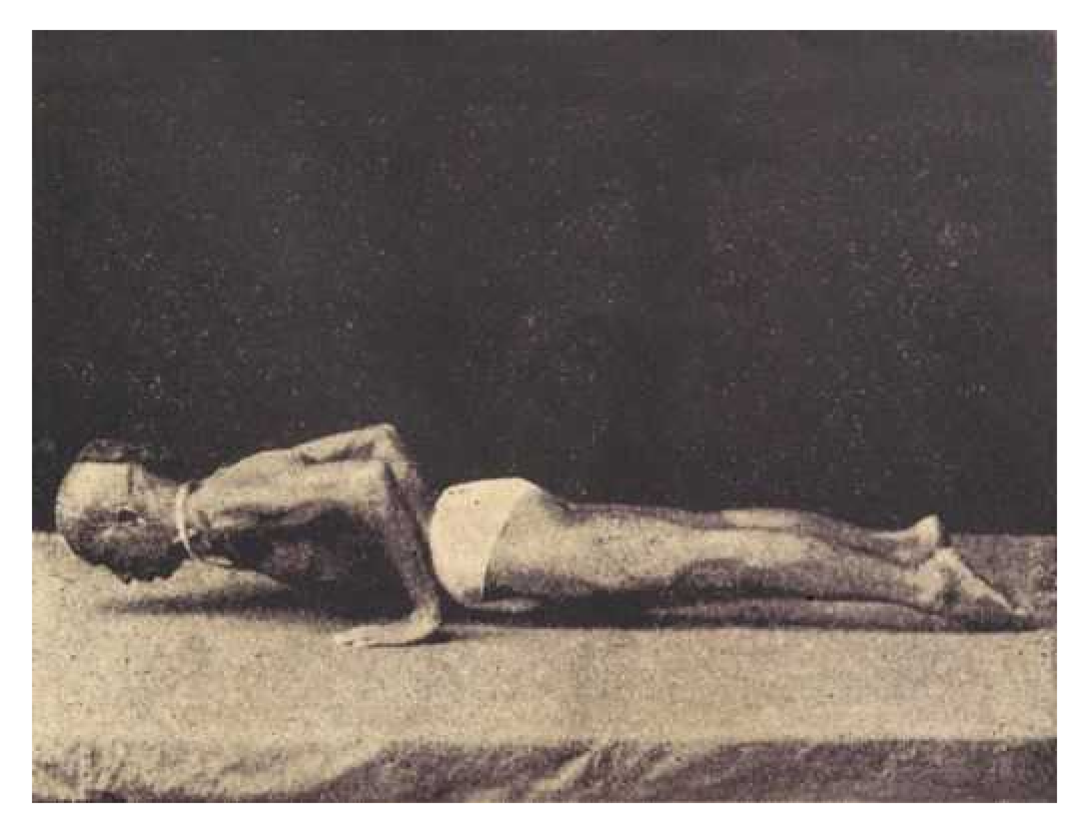


Figura 4.16: Caturanga Dandasana 2

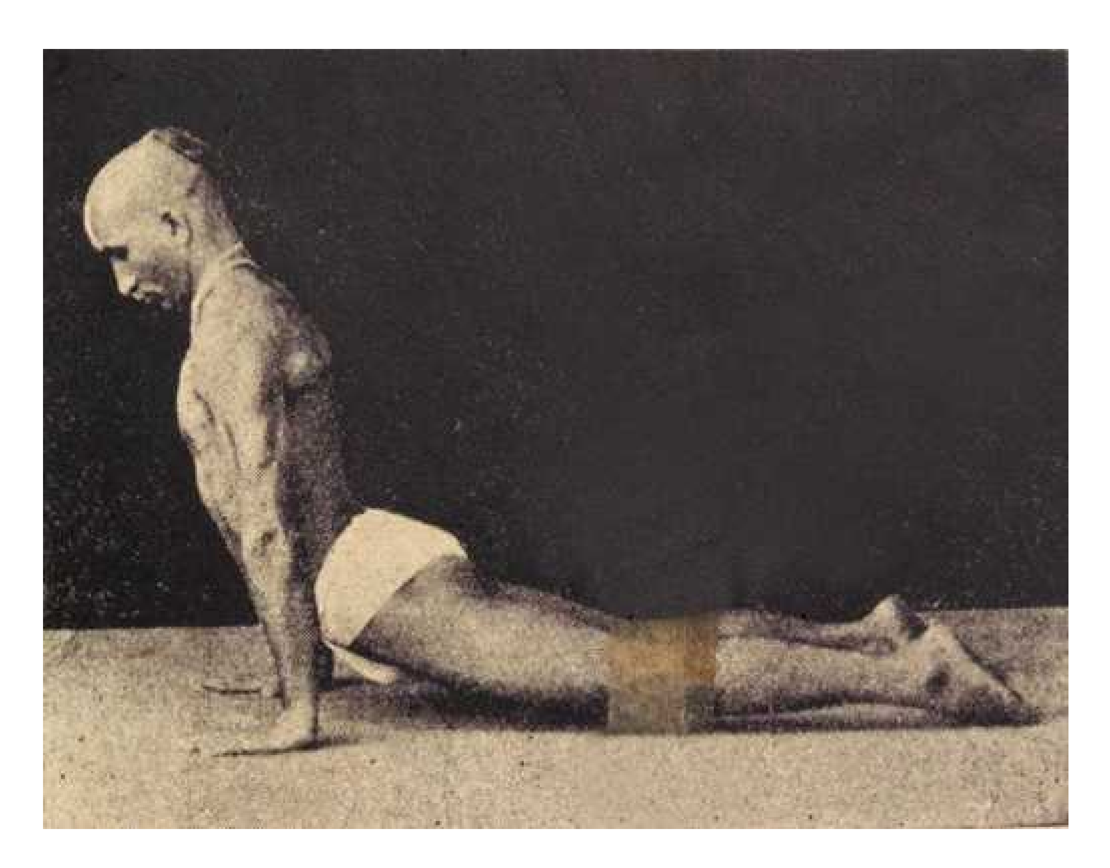


Figura 4.17: Urdhvamukhasvanasana

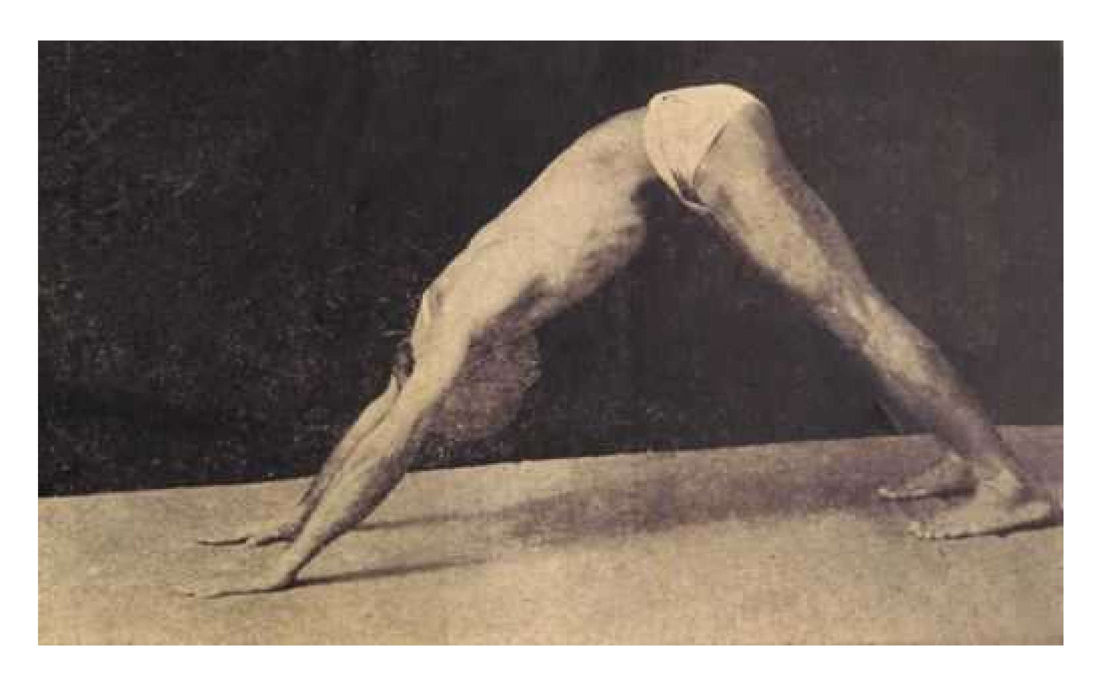


Figura 4.18: Adhomukhasvanasana

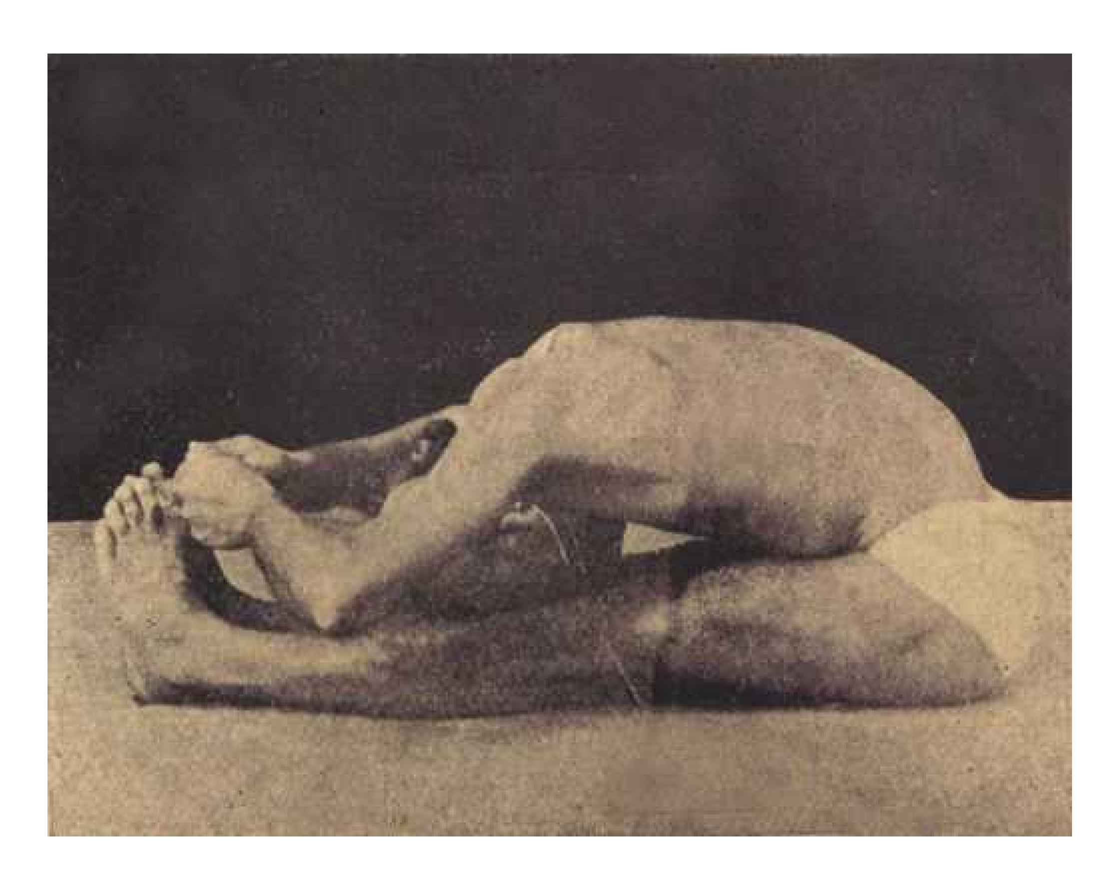


Figura 4.19: Adhomukha Pascimottanasana 1

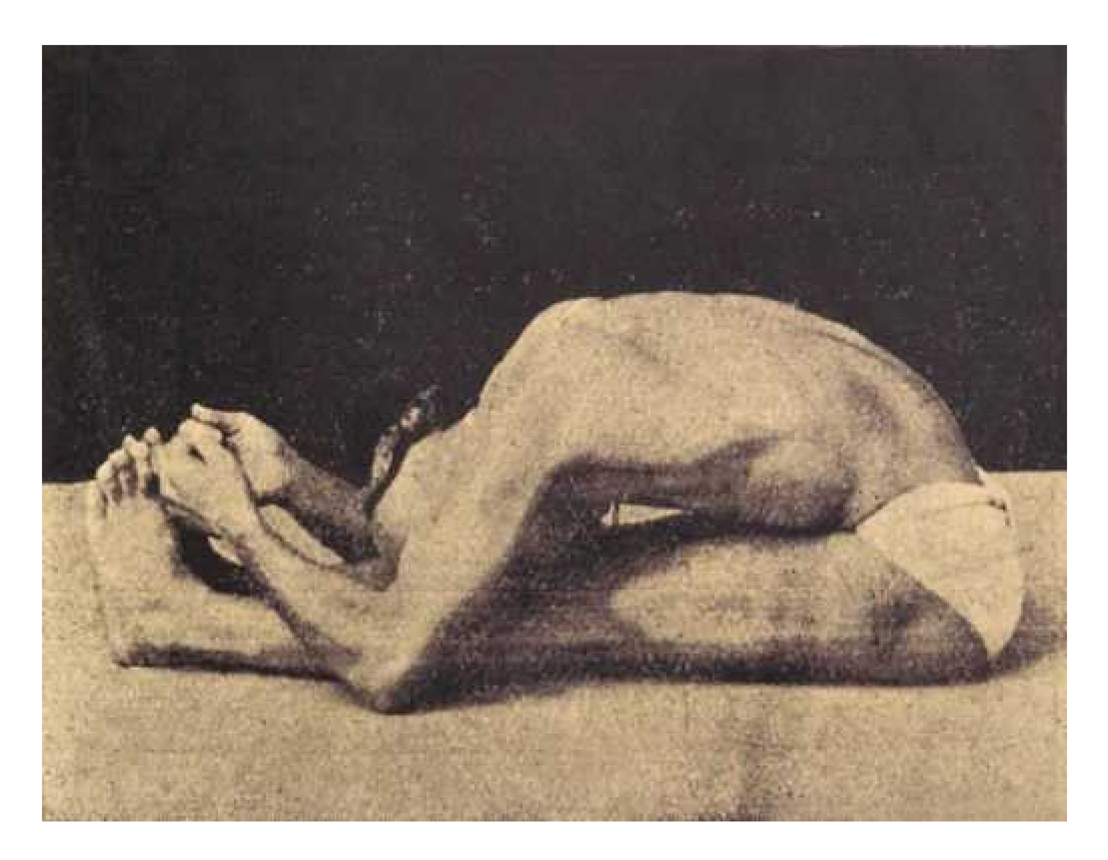


Figura 4.20: Adhomukha Pascimottanasana 2



Figura 4.21: Adhomukha Pascimottanasana 3

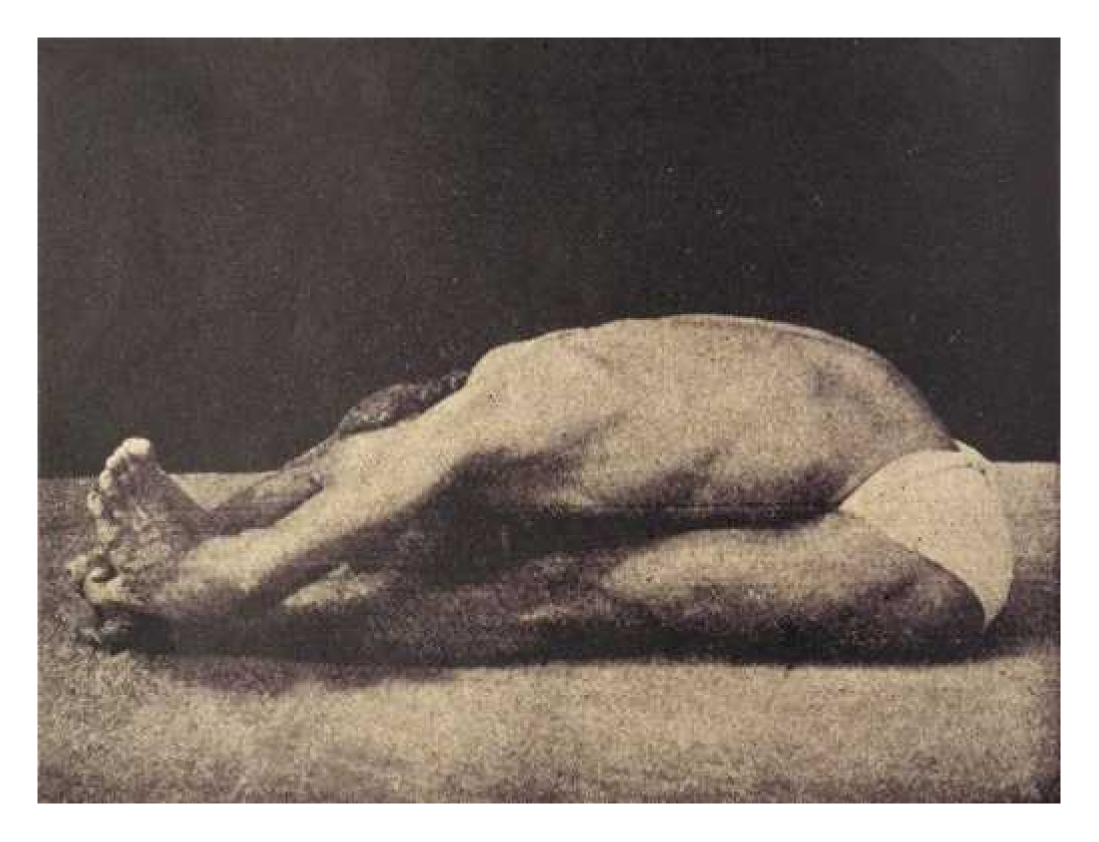


Figura 4.22: Adhomukha Pascimottanasana 4

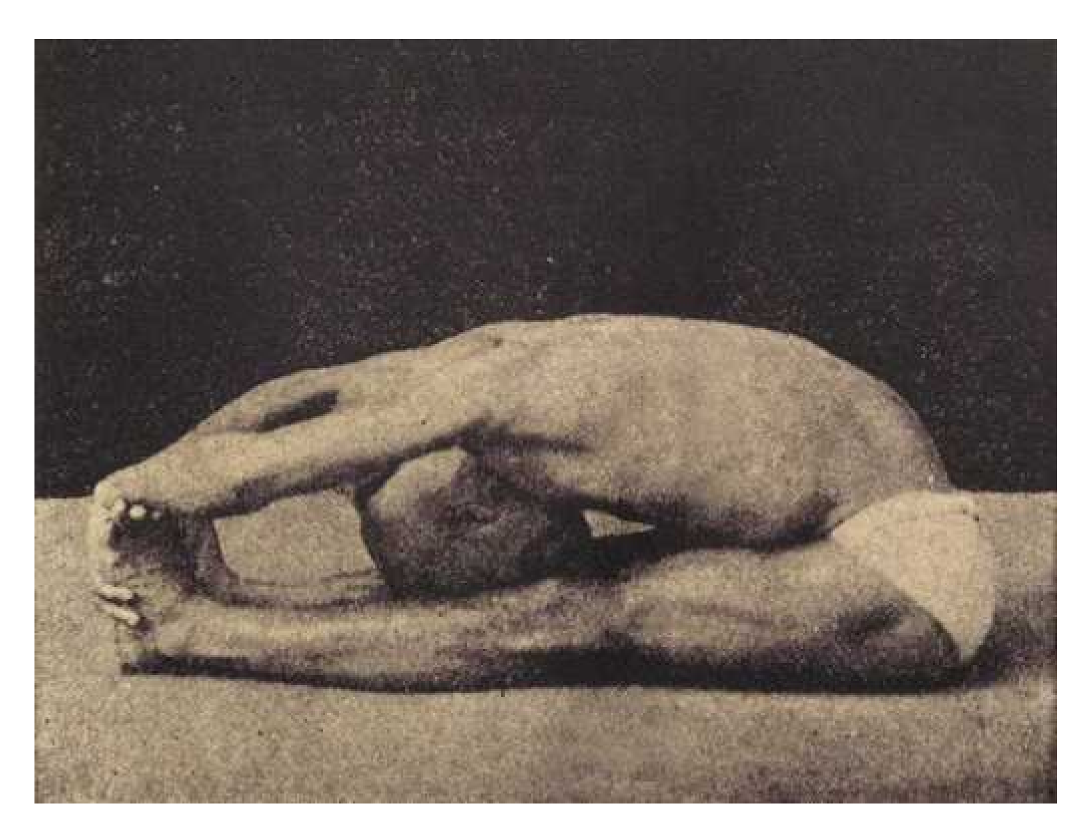


Figura 4.23: Adhomukha Pascimottanasan 5

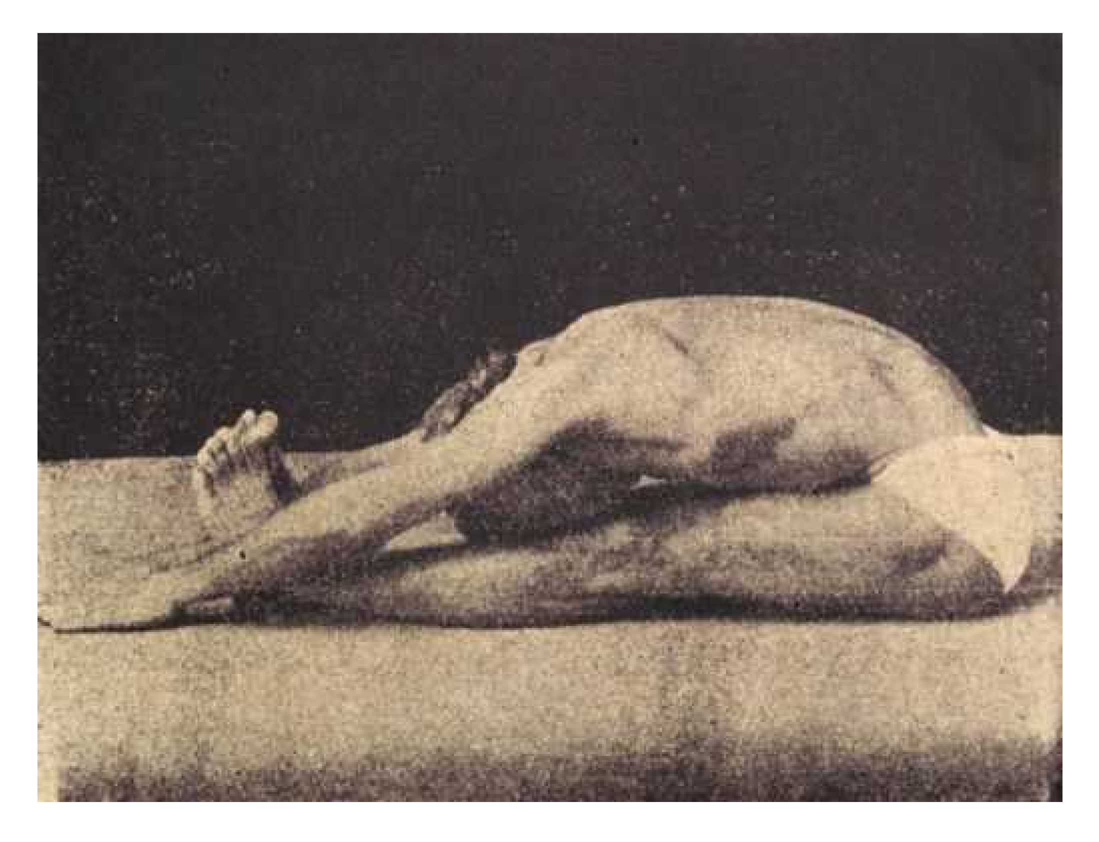


Figura 4.24: Adhomukha Pascimottanasana 6



Figura 4.25: Urdhvamukha Pascimottanasana 1



Figura 4.26: Urdhvamukha Pascimottanasana 2



Figura 4.27: Urdhvamukha Pascimottanasana 3

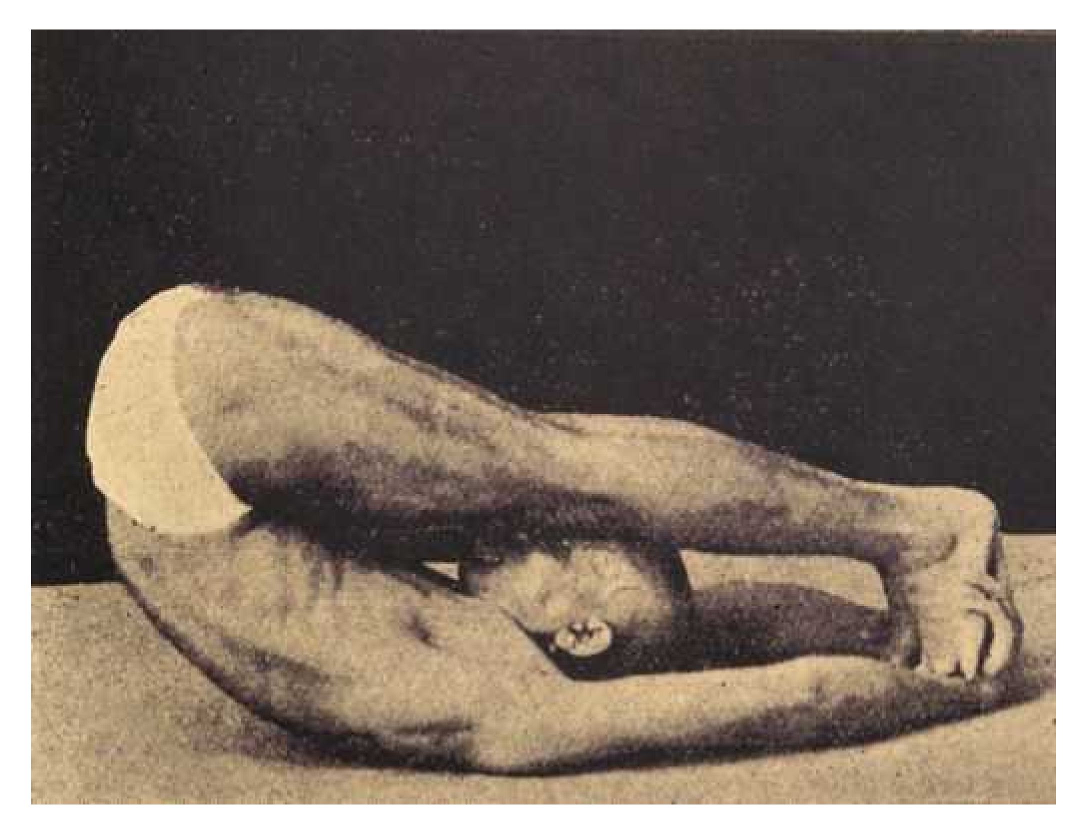


Figura 4.28: Urdhvamukha Pascimottanasana 4



Figura 4.29: Dakshina Ardabaddhapadma Pascimottanasana



Figura 4.30: Vama Ardhabaddhapadma Pascimottanasana



Figura 4.31: Tyriangamukha Dakshinapada Pascimottanasana

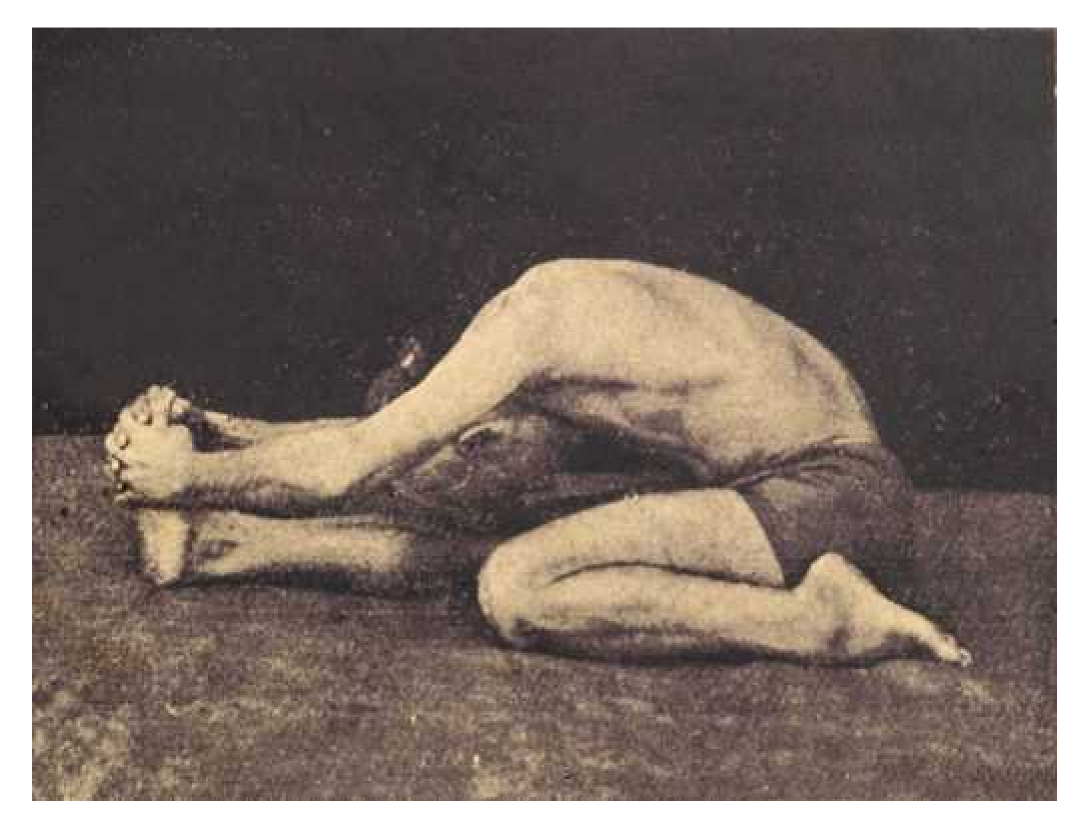


Figura 4.32: Tyriangamukha Vamapada Pascimottanasana



Figura 4.33: Vama Janusirsasana

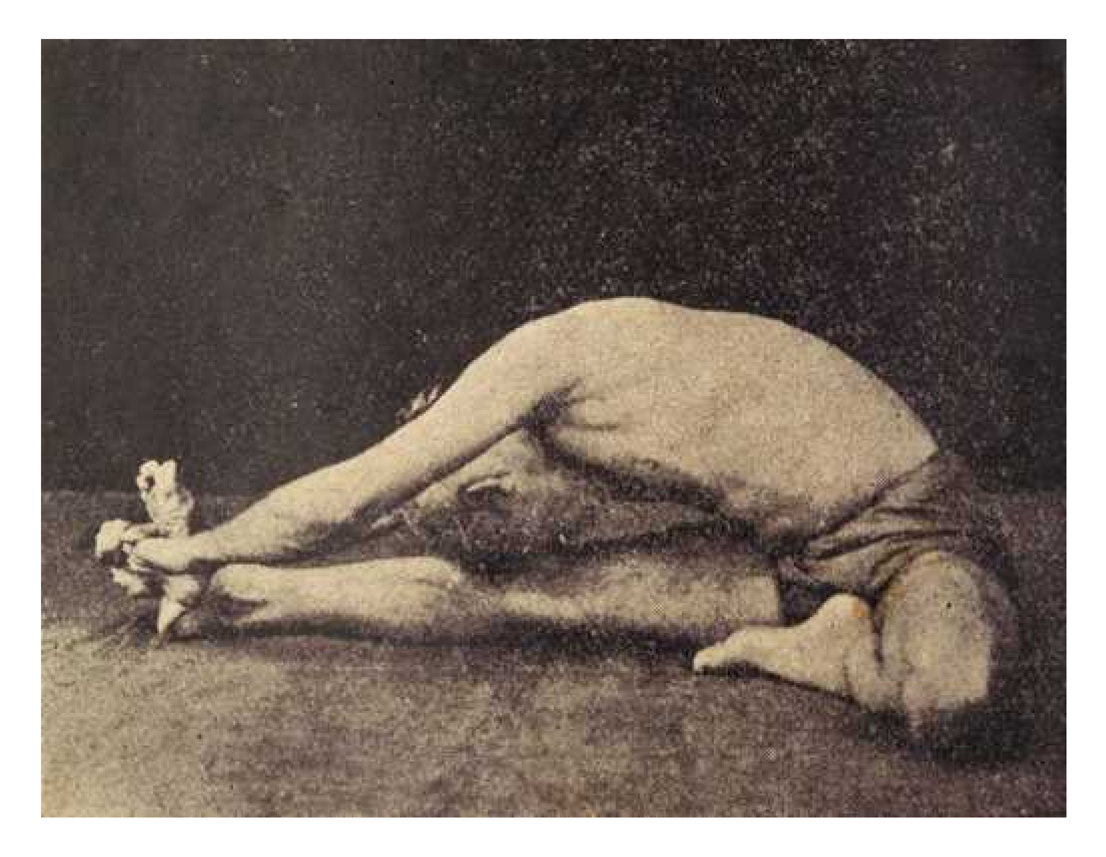


Figura 4.34: Dakshina Janusirsasana



Figura 4.35: Upavishtakonasana

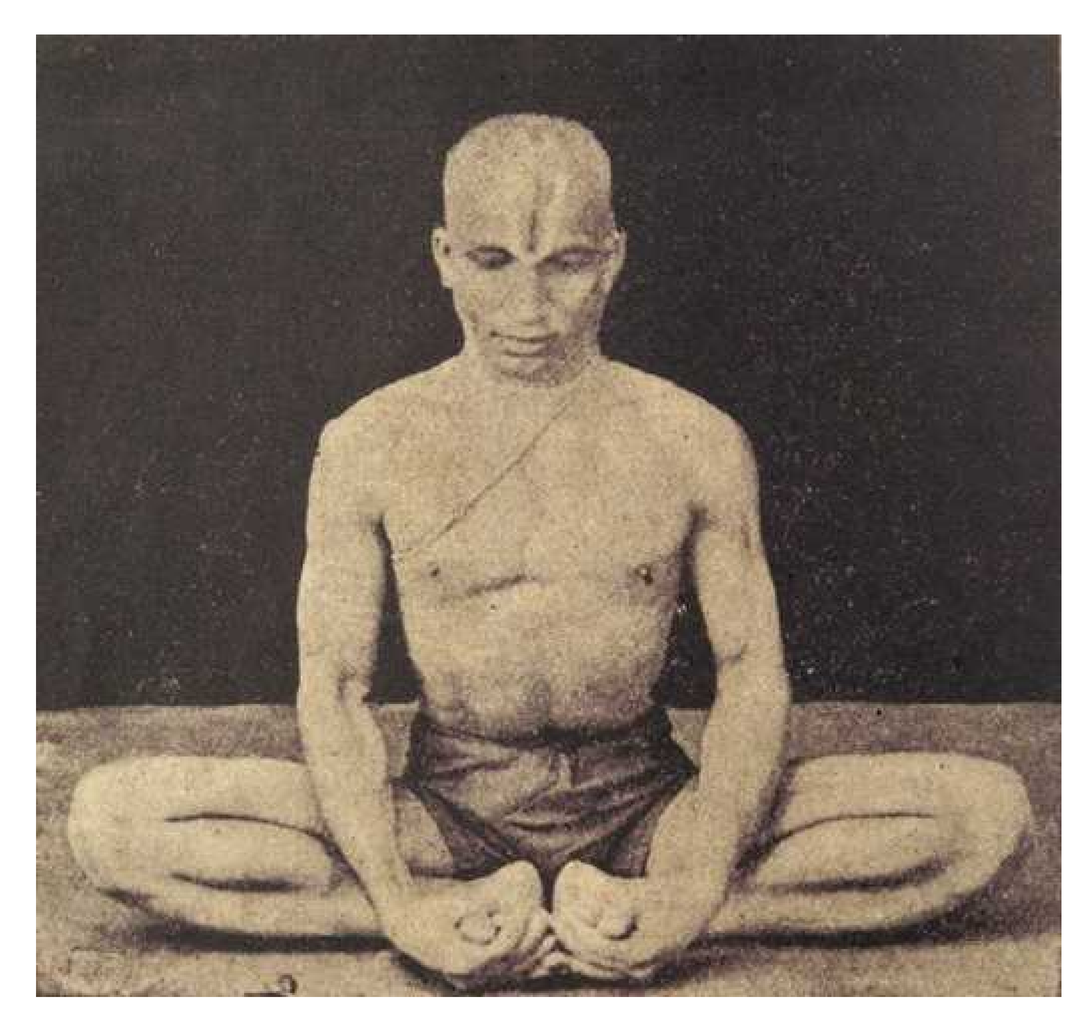


Figura 4.36: Baddhakonasana Sthiti



Figura 4.37: Baddhakonasana

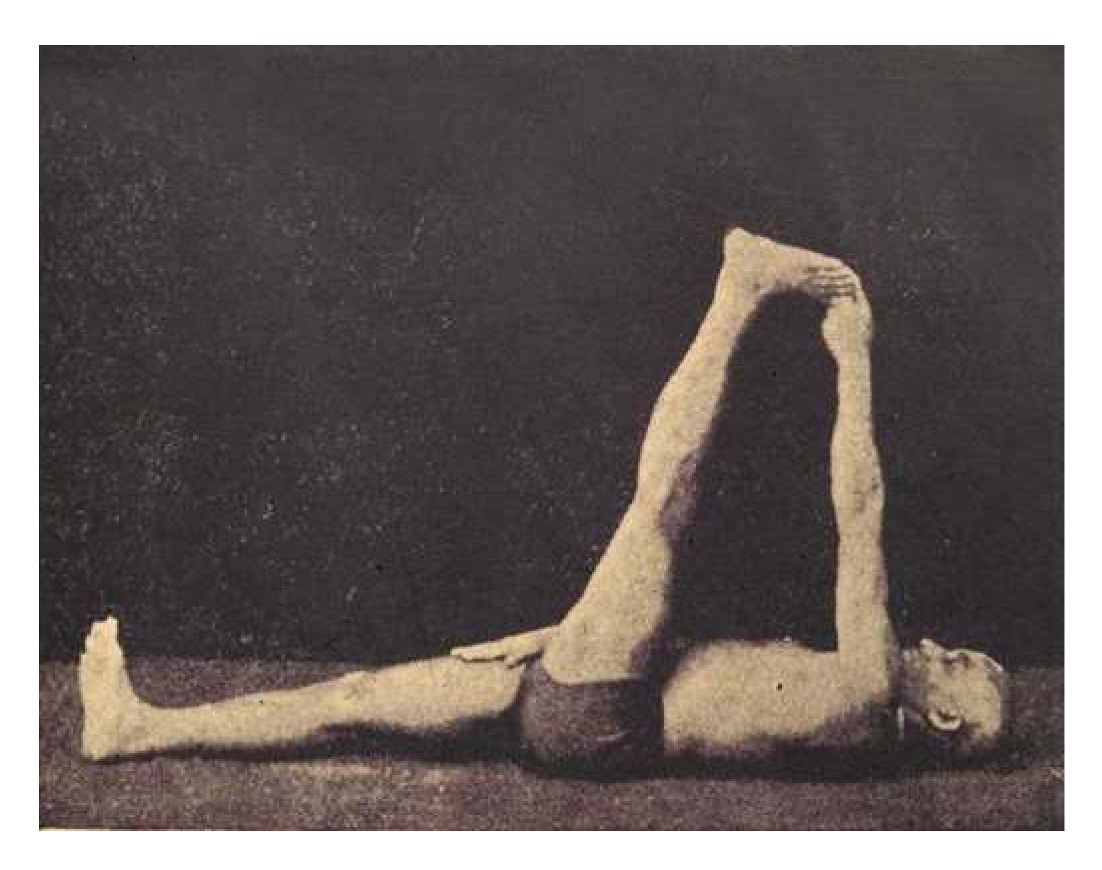


Figura 4.38: Supta Vama Padangushtasana

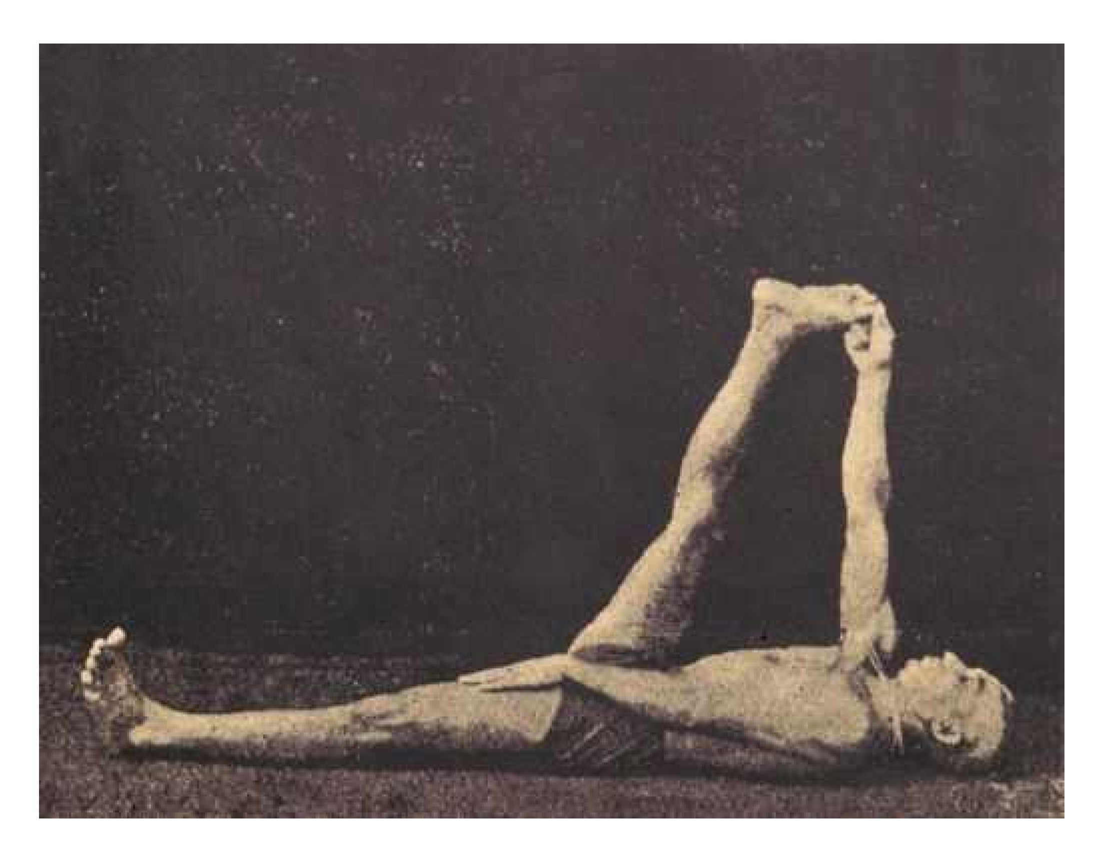


Figura 4.39: Supta Dakshina Padangushtasana



Figura 4.40: Supta Utthita Vamapada Janusirsasana

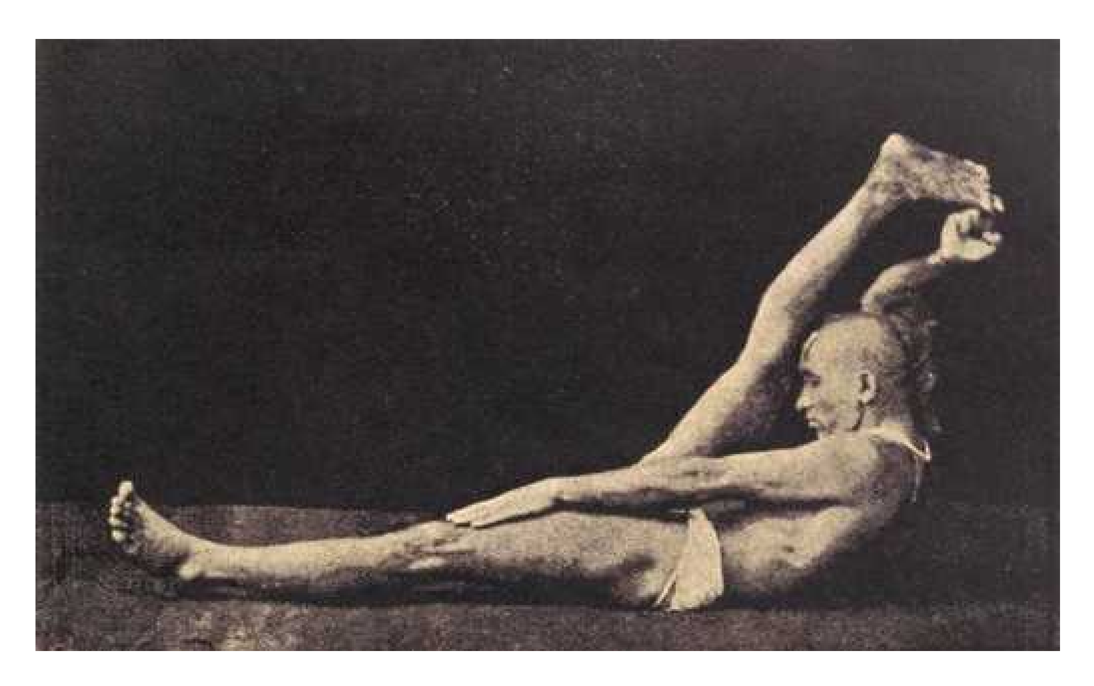


Figura 4.41: Supta Utthita Dakshinapada Janusirsasana



Figura 4.42: Supta Parsva Vamapadangushtasana

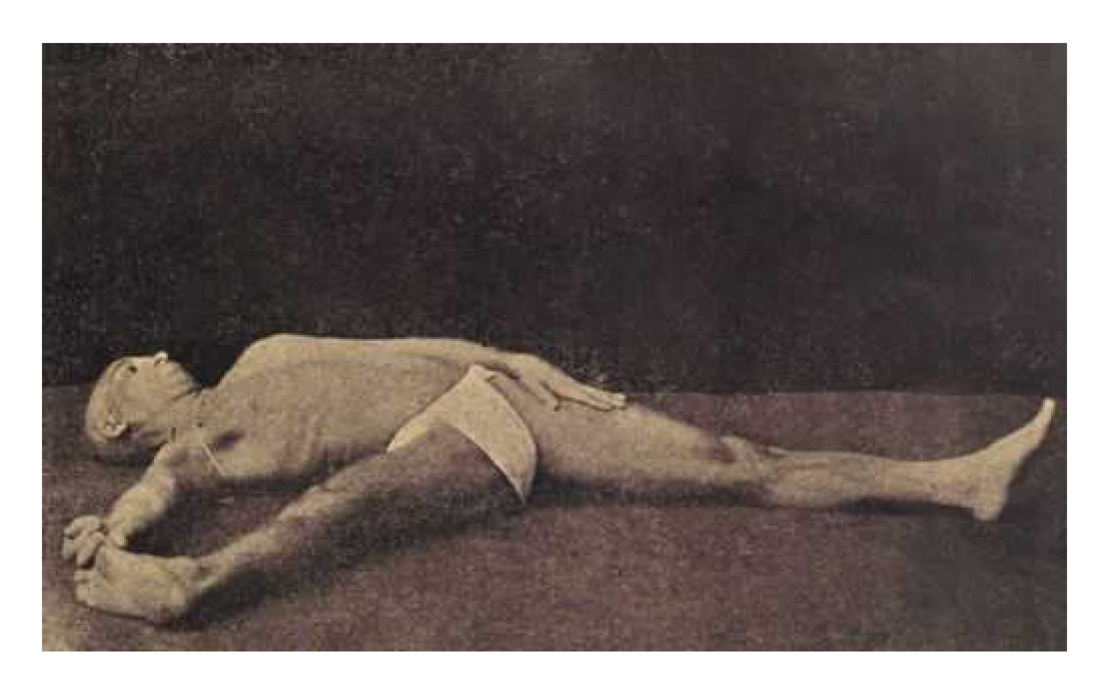


Figura 4.43: Supta Parsva Dakshinapadangushtasana



Figura 4.44: Supta Ardhaparivritta Dakshinapadasana



Figura 4.45: Supta Ardhaparivritta Vamapadasana



Figura 4.46: Utthita Vama Parsvakonasana

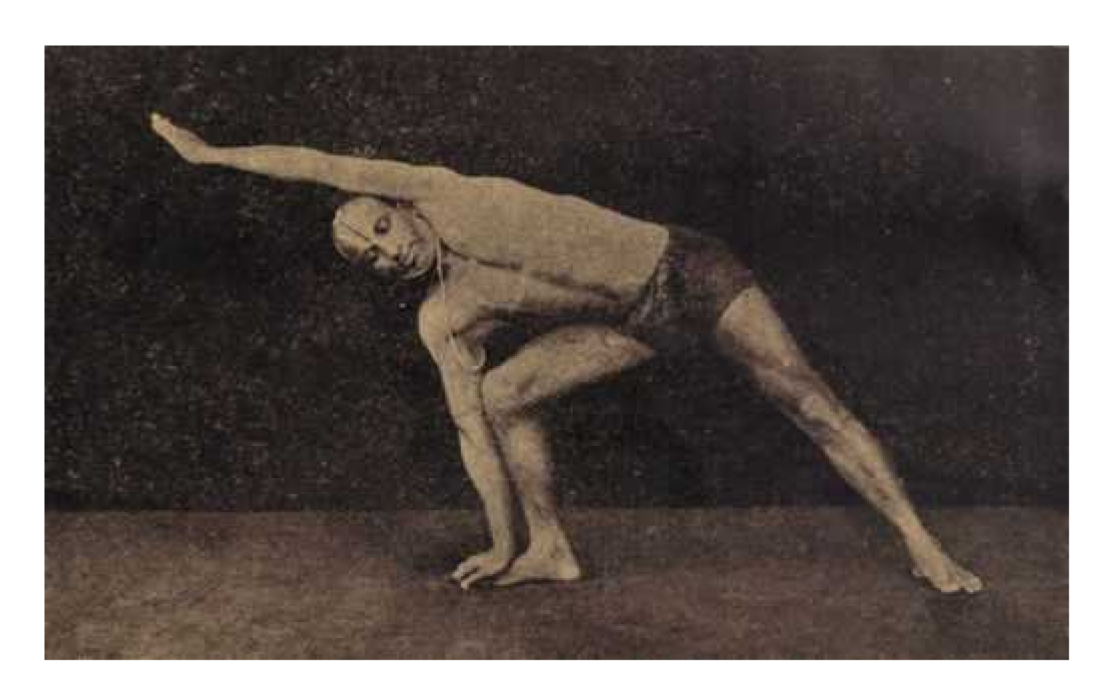


Figura 4.47: Utthita Dakshina Parsvakonasana



Figura 4.47: Trikonasana



Figura 4.49: Vama Utthita Hasta Padangushtasana

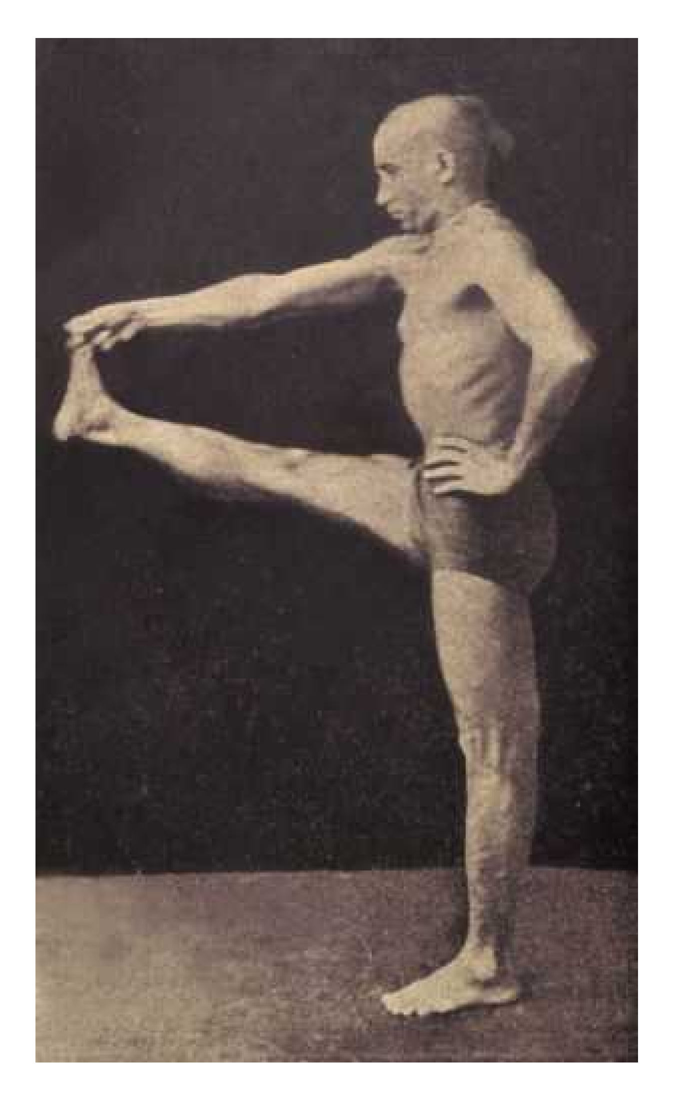


Figura 4.50: Dakshina Utthita hasta Padangushtasana

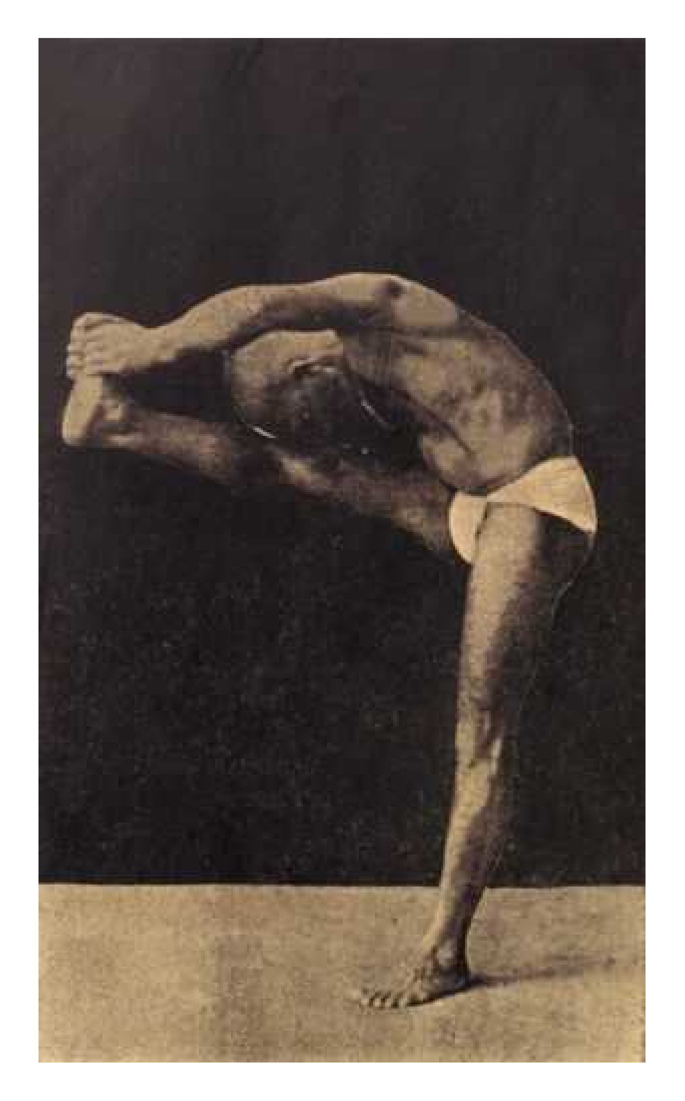


Figura 4.51: Utthita Pada Paschimattanasana



Figura 4.52: Baddha Padmasana – Mirada en la punta de la nariz

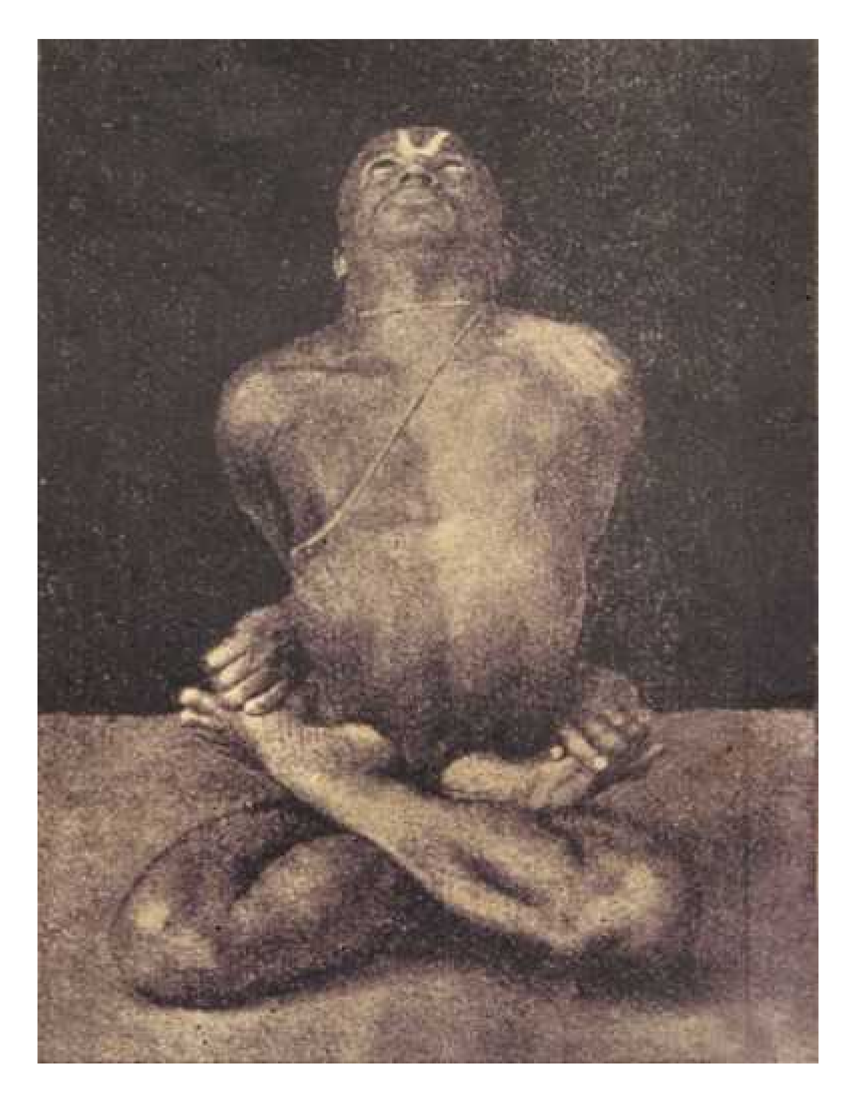


Figura 4.53: Baddha Padmasana – Mirada en el entrecejo

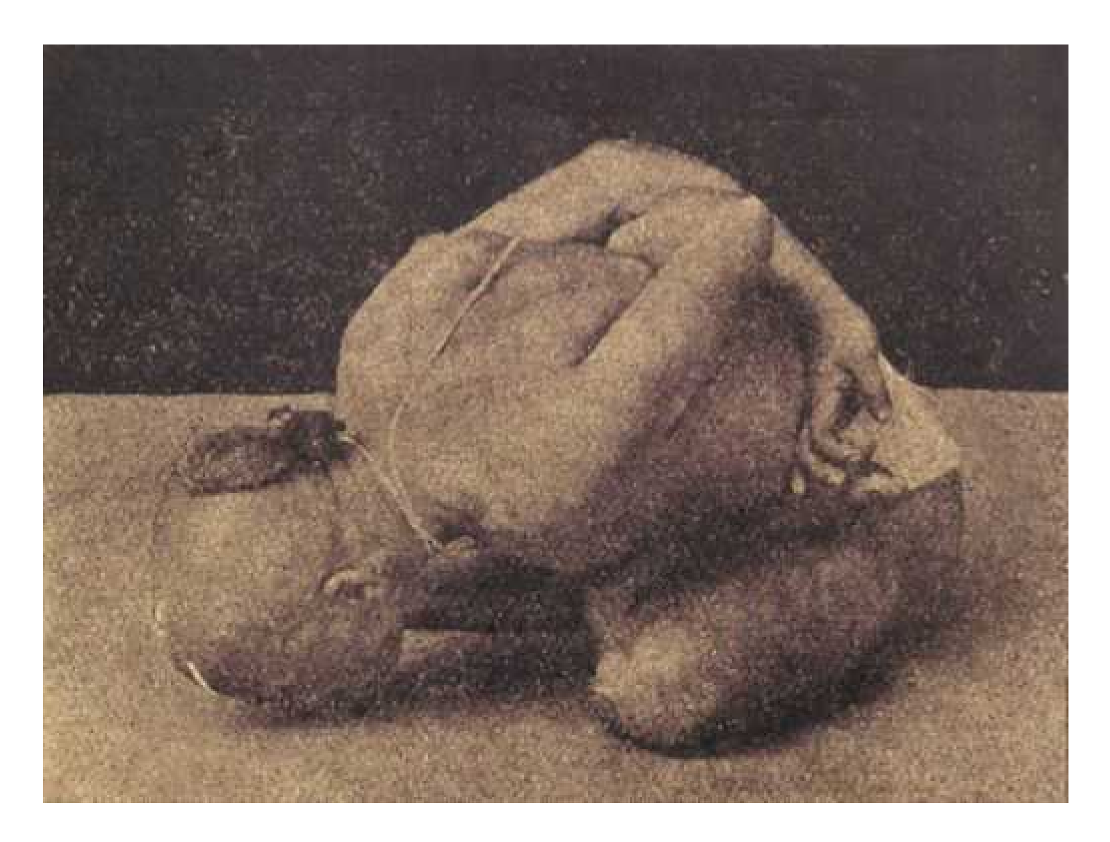


Figura 4.54: Baddha Padmasana Yogamudra Sthiti 1



Figura 4.55: Baddha Padmasana Yogamudra Sthiti 2

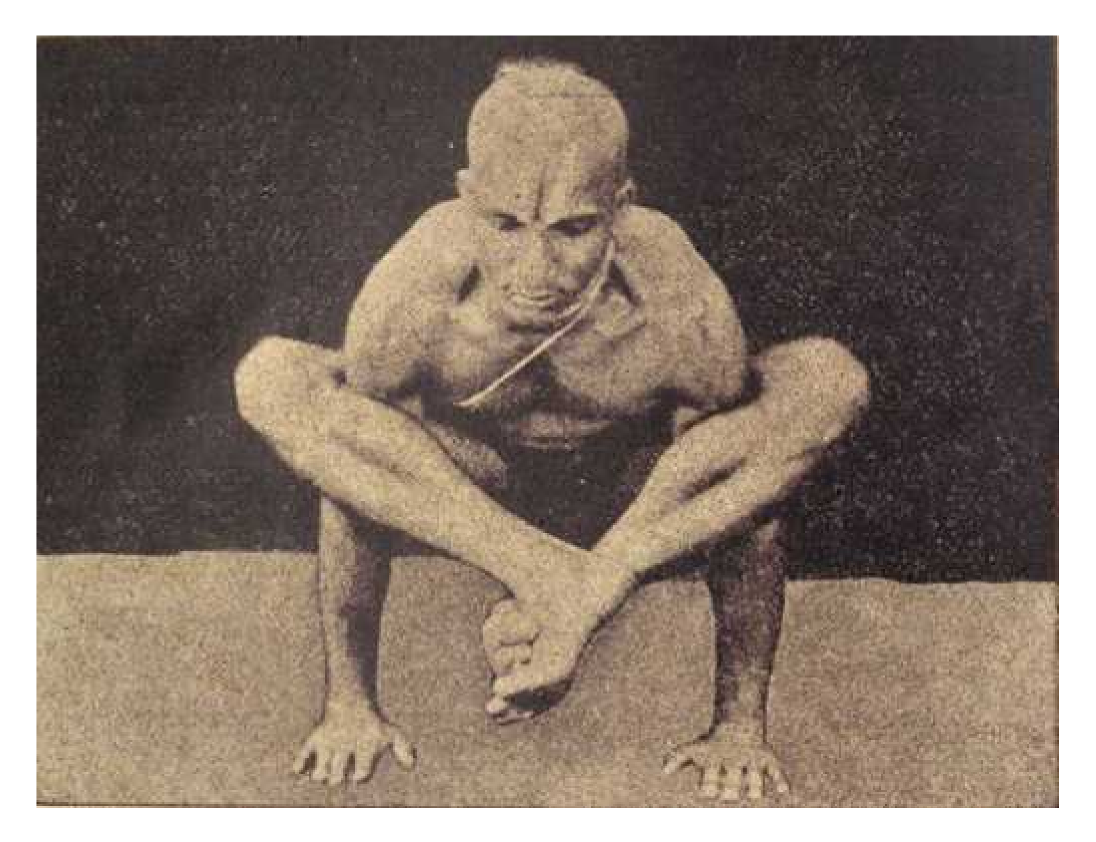


Figura 4.56: Bhujapidasana 1



Figura 4.57: Bhujapidasana 2

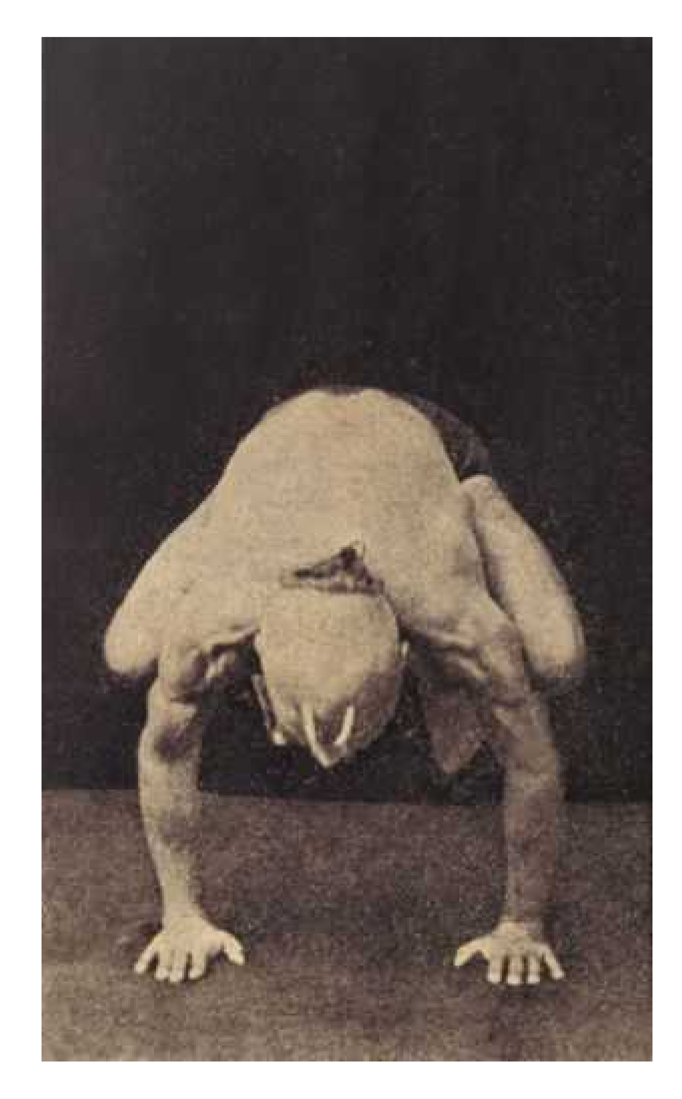


Figura 4.58: Bhujapidasana 3



Figura 4.59: Paripurna Navasana

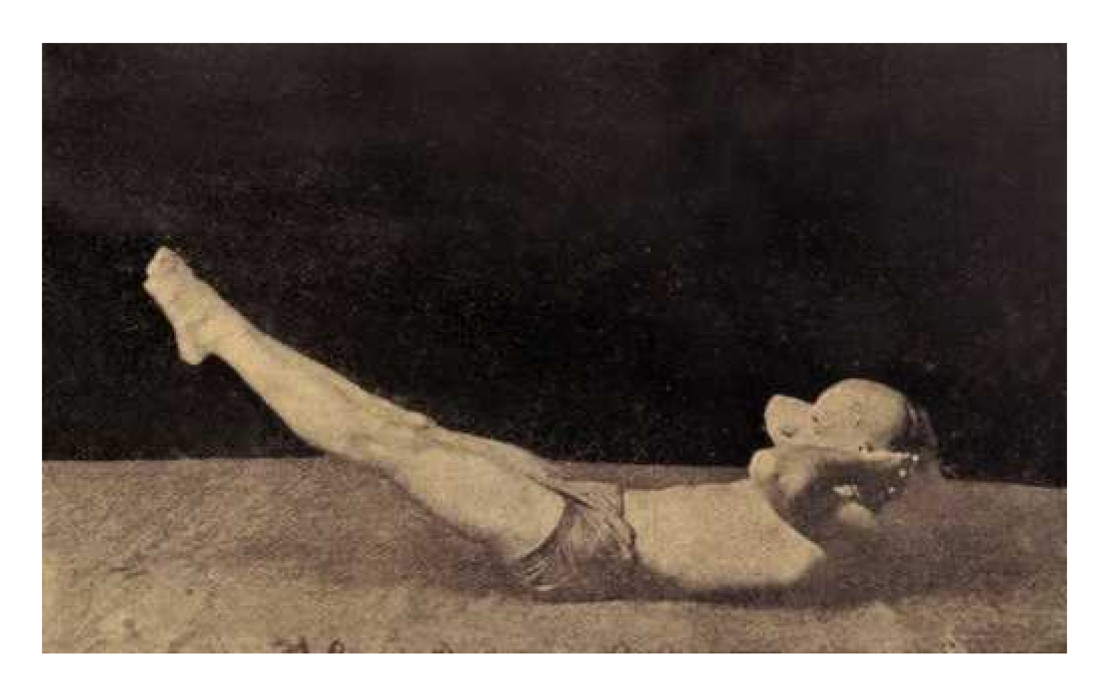


Figura 4.60: Ardha Navasana

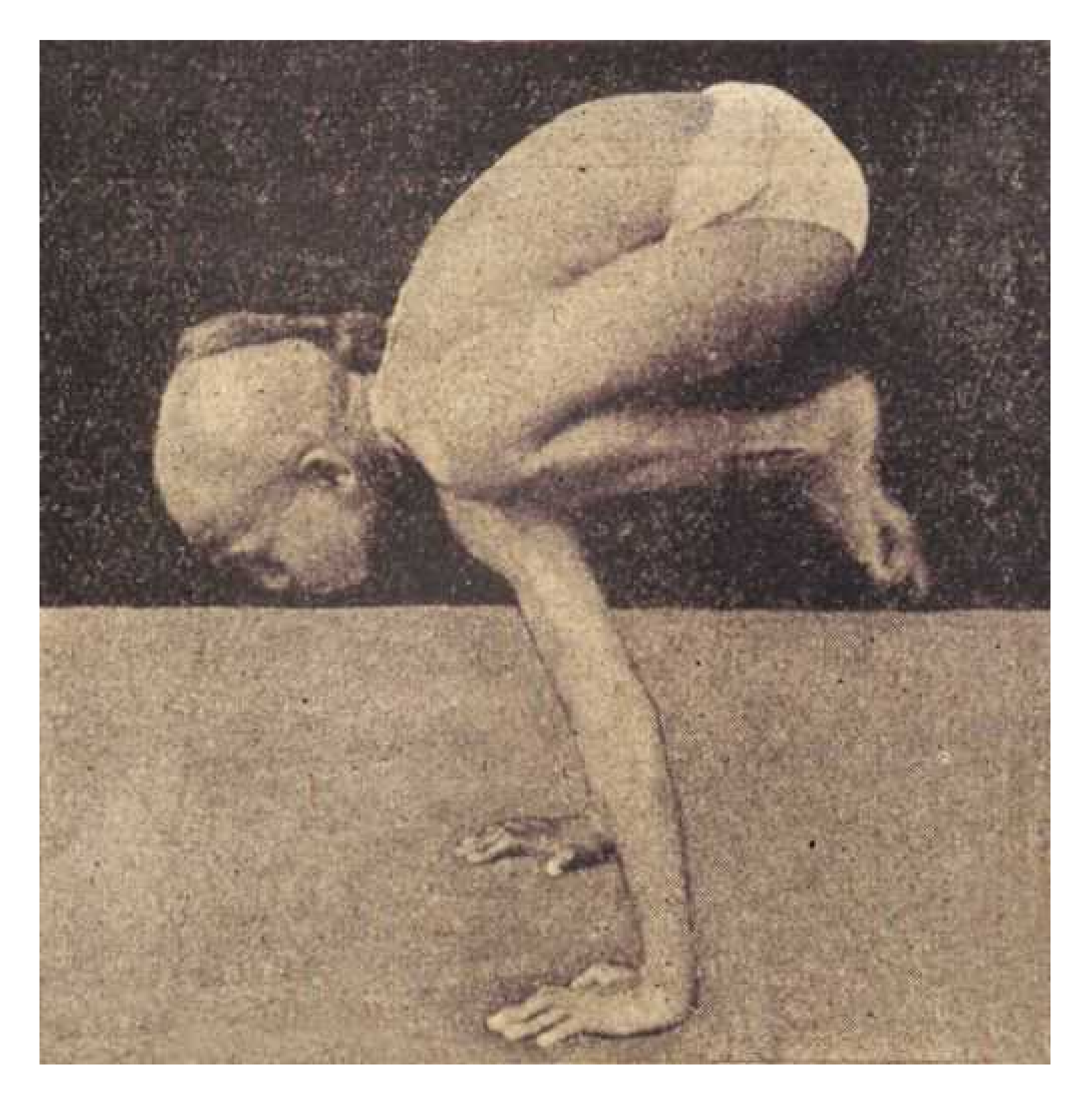


Figura 4.61: Bakasana



Figura 4.62: Kurmasana



Figura 4.63: Ubhaya Padangushtasana



Figura 4.64: Supta Konasana Sthiti



Figura 4.65: Supta Konasana

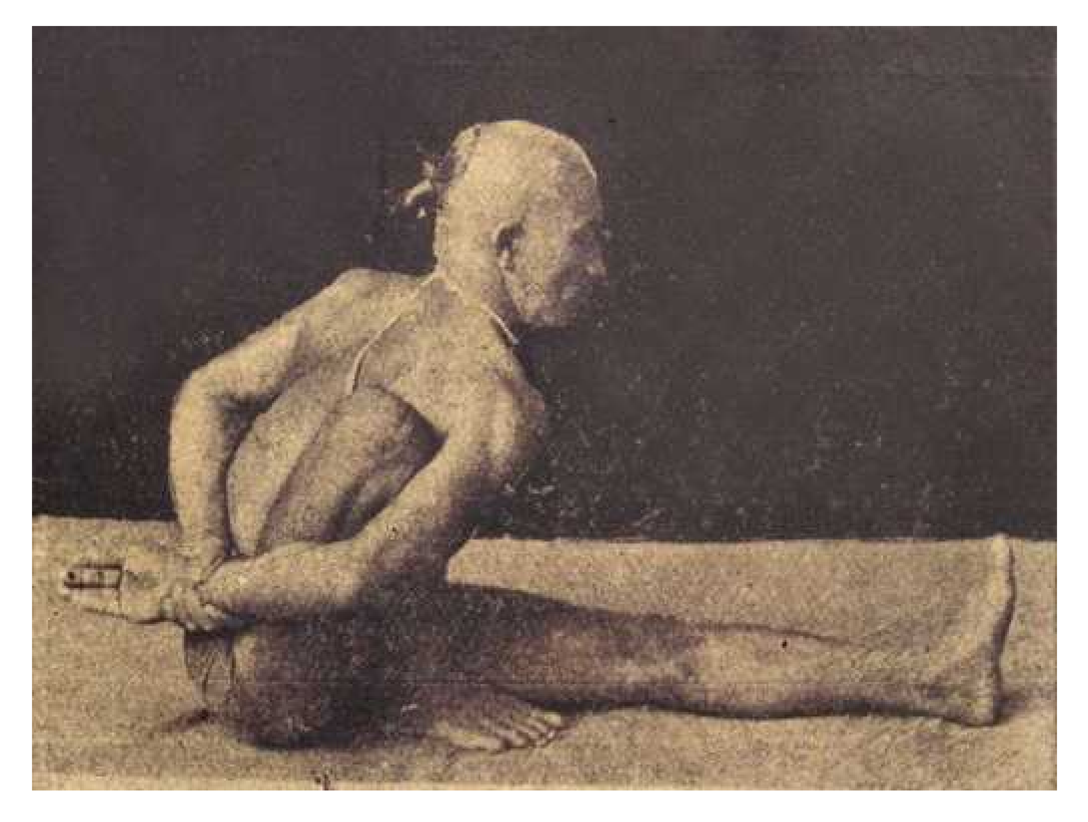


Figura 4.66: Marichasana Samaha Sthiti – Lado derecho 1



Figura 4.67: Marichasana Paristhiti – Lado derecho 2



Figura 4.68: Marichasana Samaha Sthiti – Lado izquierdo 3



Figura 4.69: Marichasana Paristhiti – Lado izquierdo 4



Figura 4.70: Niralamba Sarvangasana



Figura 4.71: Dakshina Ekapda Sirsasana



Figura 4.72: Vama Ekapada Sirsasana



Figura 4.73: Dvipada Sirsasana



Figura 4.74: Yoga Nidrasana



Figura 4.75: Buddhasana 1 – Lado derecho



Figura 4.76: Buddhasana 2 – Lado izquierdo



Figura 4.77: Kapilasana



Figura 4.78: Bhairavasana



Figura 4.79: Cakorasana



Figura 4.80: Skandasana 1



Figura 4.81: Skandasana 2



Figura 4.82: Durvasana



Figura 4.83: Richikasana1



Figura 4.84: Richikasana 2

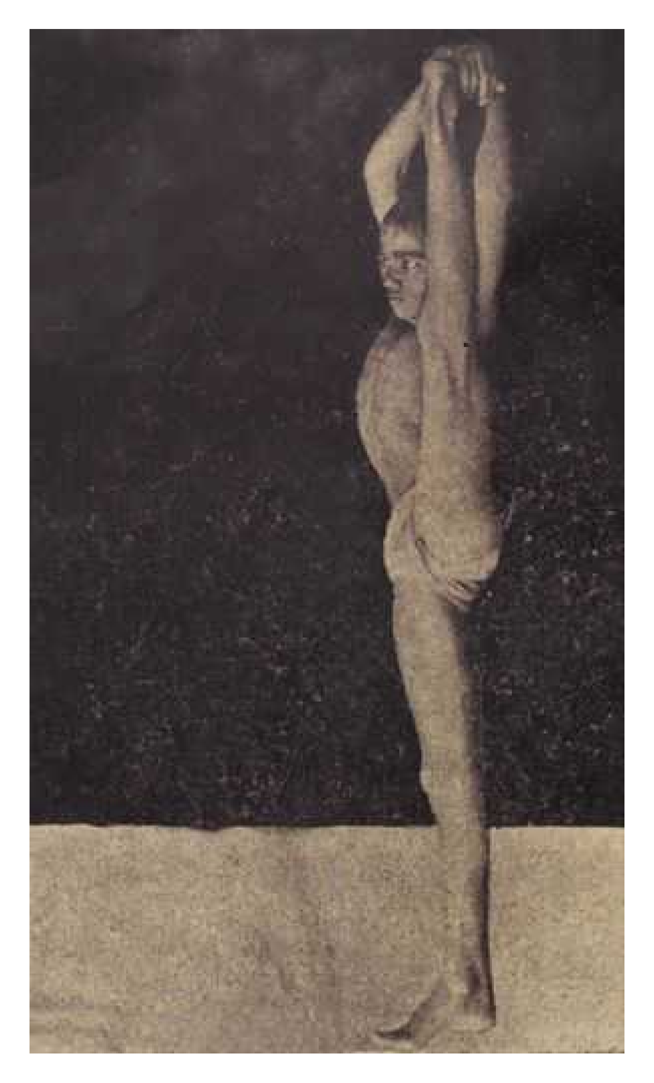


Figura 4.85: Trivrikramasana



Figura 4.86: Gandabherundasana 1



Figura 4.87: Gandabherundasana 2



Figura 4.88: Tadasana

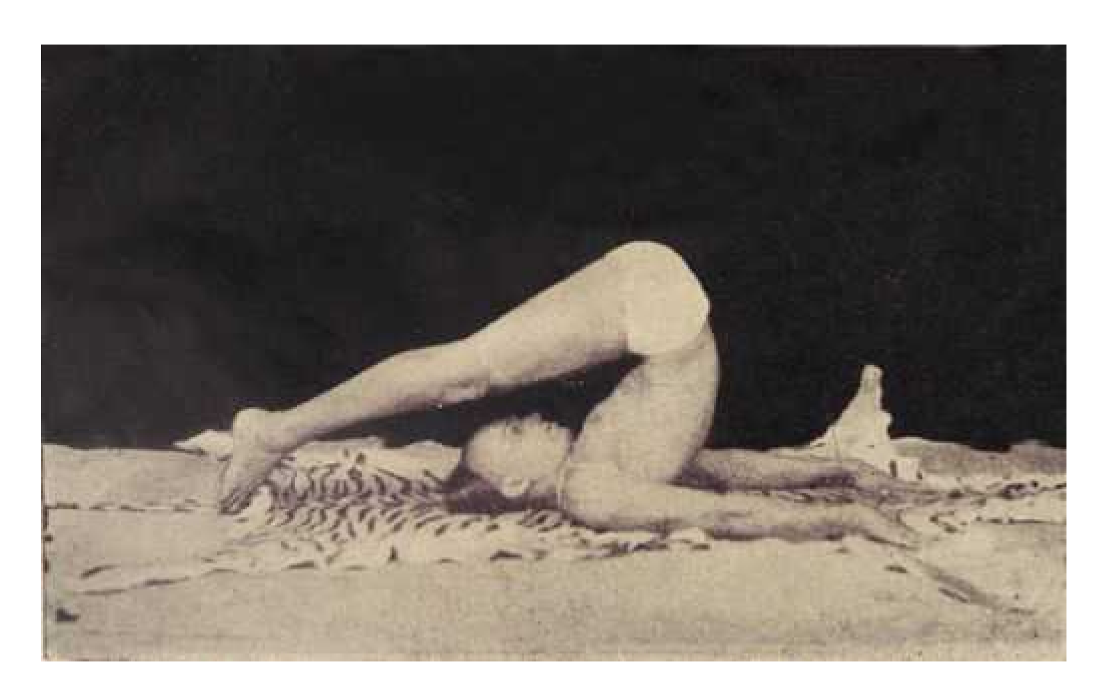


Figura 4.89: Halasana



Figura 4.90: Mayurasana



Figura 4.91: Sarvangasana

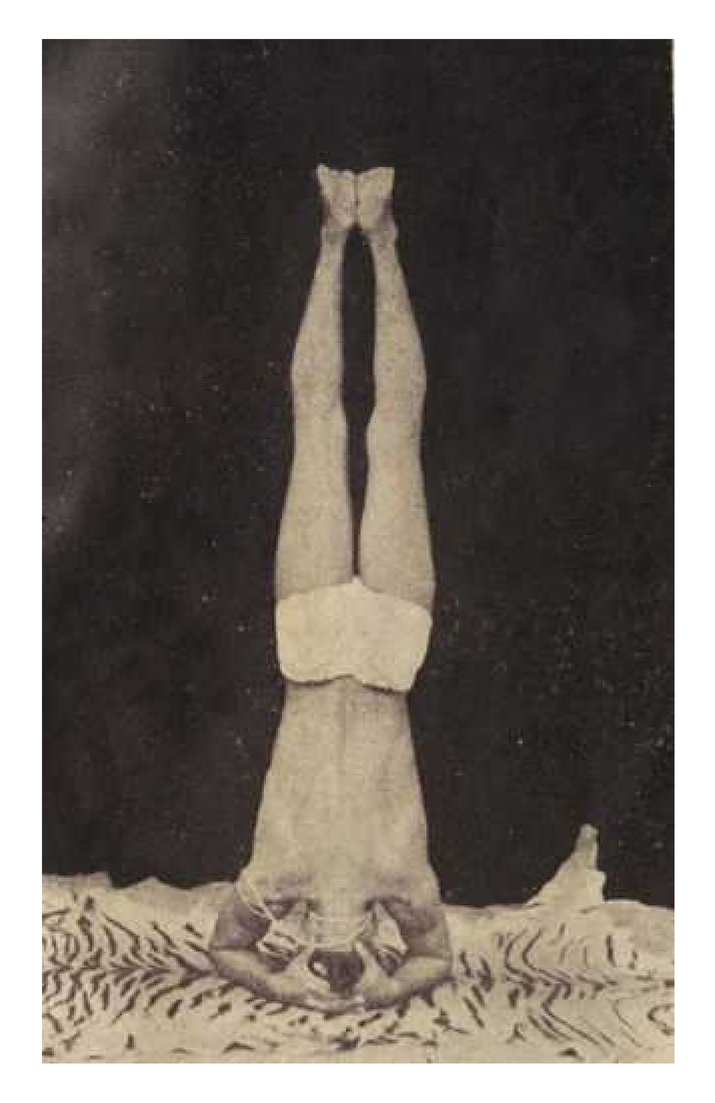


Figura 4.92: Salamba Sirsasana 1



Figura 4.93: Salamba Sirsasana 2

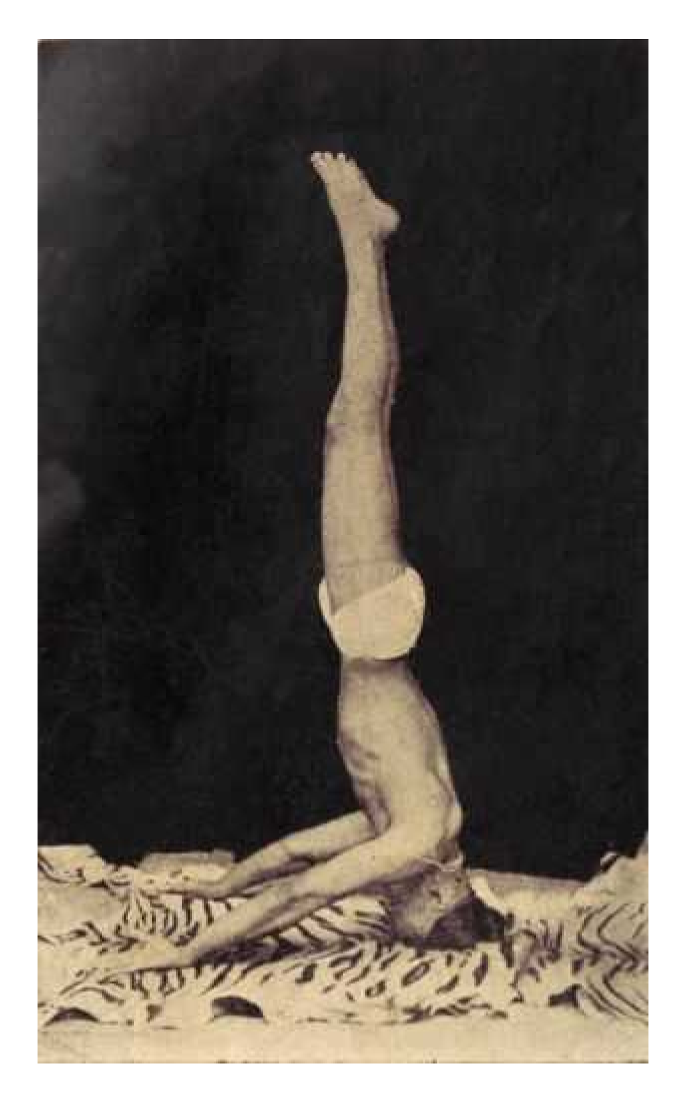


Figura 4.94: Niralamba Sirsana



Figura 4.95: Mukta Hasta Sirsasana